

### Atelier Sophrologie

#### MODALITES PRATIQUES

Public concerné : Tout public

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Dates : 11 et 18 juin 2021

Horaires : 9 h - 12 h 30

Durée : 2 demi-journées  
(7 heures)

\* Tarif : 212 € par participant  
Déjeuner(s) non compris

#### Objectifs

- ◆ Se libérer des tensions accumulées, prendre du recul, gagner en objectivité,
- ◆ Mieux gérer son stress et le transformer en énergie positive et créatrice.

#### Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

#### Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Exposés théoriques et méthodologiques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Mises en pratiques

#### Effectif maximum

- ◆ 10 participants

#### Profil de l'intervenant

- ◆ Sophrologue

#### Suivi et évaluation de formation

- ◆ Programme remis aux stagiaires
- ◆ Feuille d'émargement
- ◆ Questionnaire d'évaluation
- ◆ Tour de table

#### Validation de la formation

- ◆ Attestation de fin de formation

#### Inscription

Nous adresser le bulletin d'inscription complété et signé par le représentant de la collectivité.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée.  
Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

#### PROGRAMME

##### PREMIERE SEQUENCE :

- Exercices de relaxation dynamique pour apprendre à se détendre corporellement,
- Visualisation de base pour apprendre à se détendre mentalement et chasser les tensions,
- Temps d'échange.

##### DEUXIEME SEQUENCE :

- Exercices de relaxation dynamique axés sur l'intention de la séance,
- Visualisation positive pour retrouver vitalité et positivité,
- Temps d'échange.

##### \* Dans le cadre de l'opération :

##### «Sinistralité : comment réduire l'absentéisme»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

*A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.*

#### CONTACT

Service Formation  
Tél. : 02 96 58 23 83 – Fax : 02 96 58 63 64  
formation@cdg22.fr

Centre de Gestion  
Eleusis 2



1, rue Pierre et Marie Curie  
BP 417 - 22194 Plérin Cedex



Tél. 02 96 58 64 00  
Site : www.cdg22.fr

SIRET : 282 201 102 000 39 – APE : 8411Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 5322PO12922 auprès du Préfet de Région de Bretagne