

## Parcours Sophrologie

### MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

**Modalités :** Formation en présentiel

**Public :** Tout public

**Lieu :** Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

**Dates :**

- Session 1 : 23 mai, 13, 20 et 27 juin 2025 (après-midis)

- Session 2 : 14, 21, 28 novembre et 5 décembre 2025 (après-midis)

**Horaires :** 13 h 30 - 17 h

**Durée : 4 demi-journées**  
(14 heures)

**Tarif : 456 € par participant**  
Déjeuner(s) non compris

## Objectifs

*Découvrir, expérimenter et s'approprier des outils, des techniques pour...*

- ◆ Mieux gérer son stress,
- ◆ Réparer son sommeil,
- ◆ Gagner en confiance,
- ◆ Développer une pensée positive.

### Prérequis

- ◆ Ces ateliers ne nécessitent pas de prérequis

### Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Exposés théoriques et méthodologiques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Mises en application
- ◆ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

### Effectif maximum

- ◆ 12 participants

### Profil de l'intervenant

- ◆ Formatrice Sophrologue

### Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

### Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émergence
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

### Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

## PROGRAMME

### SEQUENCE 1 : Mieux gérer son stress

- Les mécanismes du stress et les signaux d'alerte,
- Les techniques pour réguler son stress.

### SEQUENCE 2 : Développer une pensée positive

- Les mécanismes de la pensée négative,
- Les techniques pour acquérir les clés de la pensée positive.

### SEQUENCE 3 : Réparer son sommeil

- Les mécanismes du sommeil,
- Les techniques pour favoriser l'endormissement et retrouver un meilleur sommeil.

### SEQUENCE 4 : Gagner en confiance

- L'estime de soi et la confiance en soi,
- L'identification de ses forces, l'acceptation de ses faiblesses,
- Les techniques pour gagner en confiance et oser plus !

### \* Dans le cadre de l'opération : «Santé et Bien-être»

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.*

### INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.

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

### ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.

N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

### CONTACTS

#### CENTRE DE GESTION 22

Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie  
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX  
02 96 58 64 00 / [www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)

#### Service Formation

02 96 58 59 73/ [formation@cdg22](mailto:formation@cdg22)