



Master Class © : Les apports de la Sophrologie en Coaching



DUREE : 40H (2X2 jours + 1H30 webinaire et 10H travaux pratiques)

Intervenant : Séverine LACAN

Présidente du Groupe Activ'partners (Calliop e-Rh – Activ'partners – Agophore Institut) – Consultante en Management, Efficacité Professionnelle, Développement RH & Coach et Sophrologue Certifiée

Programme :

Jour 1 : Comprendre les fondements de la sophrologie

- Introduction à la sophrologie, ses principes et ses inspirations selon A. Caycedo.
- Connaître les différents niveaux et leurs boîte à outils.
- Découvrir les techniques de relaxation statiques et dynamiques utiles pour le coaching.

Jour 2 : Aider son coaché à développer sa concentration et son énergie pour mieux gérer son stress

- Pratiquer les différentes techniques respiratoires pour se ressourcer : le principe d'IRTER.
- Travailler sa concentration par les différents exercices de visualisation et de respiration.
- Apprendre à vider le négatif pour être disponible aux apprentissages : lâcher la colère ou la tristesse avec l'exercice des soupirs.
- S'initier aux différents exercices de lâcher prise : le voyage en mer, la ballade dans la clairière, l'arbre...

Jour 3 : Renforcer la confiance en soi et trouver sa juste place

- Comprendre la psychologie de la peur : les bases physiologiques et psychologiques
- Apprendre à utiliser les techniques de visualisation : le scan, le message caché, la ballade en forêt, les mentors..
- Renforcer sa bulle de confiance : exercices de projection statiques et renforcements dynamiques.
- Trouver sa juste place : pratiquer les exercices de communication et de marche spatiaux.
- Etirer sa ligne de temps

Jour 4 : Devenir auteur de sa vie professionnelle et/ou personnelle

- Savoir dessiner une nouvelle page de vie : ranger et accueillir l'avenir avec le départ du héros.
- Savoir ancrer et vivre corporellement chacune des modalités sensorielles du VAKOG.
- Décider de vivre pleinement : pratiquer les exercices du Kung Fu et du Samourai. Rédiger son carnet de route.

- **Webinaire 1H30** : Les Fondements de la sophrologie



Blended Learning



Objectifs pédagogiques

- Renforcer son niveau de conscience, de concentration et d'énergie.
- Renforcer la confiance en soi et son sentiment de sécurité.
- Apprendre à devenir auteur de sa vie professionnelle et ou/ personnelle.



Pré-requis

- Aucun



Public

- Coachs, consultants, formateurs, responsables RH en charge de l'accompagnement de personnes.



Modalités pédagogiques

- Echanges interactifs d'expériences.
- Nombreux exercices pratiques pour modéliser les outils en séance de coaching.



Modalités d'évaluations

- Tests.
- Les participants seront amenés à s'auto-évaluer sur leurs capacités à mener des exercices de mise en pratique.

Certification Agophore



Tarif

- 1600 €HT