

DATES	THÈMES	DESCRIPTIF
14/9/19	SOPHRO-LUDIQUE	Apprendre à adapter ses exercices de sophrologie en fonction de la typologie du public.
21/09/19	SOPHROLOGIE ET PRÉPARATION SPORTIVE PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE	Définir les piliers de la performance. Travailler les habiletés mentales (gestion du stress, concentration) et aborder les techniques pour les développer et les améliorer.
28/9/19	SOMMEIL	Le cycle du sommeil et ses différentes phases.
5/10/19	BURN-OUT	Acquérir une connaissance globale sur l'épuisement professionnel appelé "Burn-Out". Identifier et comprendre les facteurs et conséquences du "Burn-Out".
12/10/19	RÉALISER UNE CONFÉRENCE	Comprendre les enjeux de la communication orale. Savoir choisir son format de conférence et adapter son contenu.
19/10/19	DOULEUR	La physiologie et les différents type de douleurs.
02/11/19	RPS (Risques Psycho-Sociaux)	Comprendre les risques au sein d'une entreprise et leur lien avec le stress. Connaître les différents acteurs, pour aller plus loin dans la prévention de ces risques.
9/11/19	INTERVENIR EN ENTREPRISE	Connaître les différents modèles, postes clés, réglementation Acquérir des connaissances dans le secteur de la formation professionnelle continue.
16/11/19	DÉVELOPPER SA POSTURE DE FORMATEUR	Appréhender le groupe et savoir créer de l'inclusion en début de séance. Travailler sur les différentes postures .
23/11/19	PRÉVENTION TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)	Définir et identifier les différents troubles musculo-squelettiques et savoir prévenir ces troubles dans un contexte professionnel (posturologie au travail).
30/11/19	ANIMER UNE CONFÉRENCE	S'entraîner en situation réelle et apprendre à animer son discours, devant un public.
14/12/19	CYCLE SUPERIEUR	Transmettre l'approfondissement sophrologique des RD de 5 à 12.
21/12/19	CONSTRUIRE UNE OFFRE DE FORMATION	Faire une proposition commerciale, construire une séance de formation avec son scénario pédagogique. Établir un bilan à l'issue de l'action de formation.
4/1/20	PSYCHOLOGIE POSITIVE	Qu'est-ce que la psychologie positive ? Comment l'appliquer et quelles sont ses bénéfices, notamment dans les aspects interpersonnels et sociaux ?
01/02/20	NEUROSCIENCES DU SPORT	Connaître les différentes fonctions cognitives (attentionnelles, exécutives, mnésiques...), le processus de prise de décision et la façon dont sont traitées les informations.
8/2/20	SPORT ET ADDICTION	La performance sportive et les différentes addictions dans le monde du sport. Le dopage.