Sophrologie, Enfance et Adolescence

Le travail d'accompagnement des enfants et des adolescents nécessite d'acquérir de bonnes connaissances sur le développement physique et psycho-émotionnel de l'enfant et de l'adolescent afin de cibler les présentations qui vont leur être proposées.

Ainsi, les exercices seront intégrés dans des supports ludiques : jeux, histoires, chants, théâtre, mimes et impliqueront une adaptation des techniques de sophrologie et relaxation étudiées en cycle de base, à leur âge et à leur problématique.

Par ailleurs l'enfant est dépendant des adultes qui l'entourent, il est donc important d'apprendre à travailler en interface avec tous les adultes qui s'occupent de lui et de savoir présenter des points réguliers à tous ses accompagnants.

Vous pouvez également travailler en groupe avec les enfants et les adolescents. Ce travail implique la création et la présentation de projets destinés aux milieux scolaires et extra-scolaires. La connaissance de ces milieux et de leurs « codes » est indispensable pour pouvoir « vendre » vos projets.

Objectifs

- CONNAÎTRE les grandes lignes du développement de l'enfant afin de lui proposer des techniques de sophrologie et de relaxation adaptées à son âge.
- MAÎTRISER les techniques et les supports utilisés dans l'accompagnement des enfants.
- SAVOIR ACCOMPAGNER l'adolescent dans son développement et ses apprentissages.
- SAVOIR DIALOGUER avec les accompagnants de l'enfant.
- CRÉER des projets pour travailler avec des groupes d'enfants et d'adolescents.
- SAVOIR VENDRE ces projets.

PRÉ-REQUIS
Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC
Voir p16

FORMATRICES
Sandra Stettler, Isabelle Hatier

197 stagiaires formés en 10 ans

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE SF1 : L'ENFANT - 3 JOURS
- Le développement physique et psychologique de l'enfant de 0 à 15 ans
- Exercices de Sophro-relaxation énergétique adaptés à chaque âge
- La prise en charge de l'enfant et de l'adolescent
- La relation parents-enfants

STAGE SF2 : LA PÉDAGOGIE APPLIQUÉE - 2 JOURS
- Stage essentiellement pratique permettant de vivre les techniques adaptées aux enfants
- Présentation de supports très variés : théâtre, chant, contes, chromothérapie… pour animer les séances
- Création de séances-type pour les enfants par tranche d'âge
- Création et présentation de projets destinés au milieu scolaire et extra-scolaire
- L'accompagnement de troubles fréquents chez l'enfant : perte de l'appétit, trouble du sommeil, hyperactivité, énurésie…
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

TARIFS
Préférentiel :
1 145 euros
Référentiel :
1 430 euros

DATES - 1 SESSION
Session janvier 2026
SF1 : 19-21 janvier 2026
SF2 :3-4 avril 2026

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 5 séances et 1 projet.