


Prendre soin de Moi, Me retrouver, Me réconcilier avec Mon corps et Mon Esprit n'est pas un Luxe, en ce moment, mais c'est une Nécessité. Une URGENCE ressentie par tellement de personnes.

Venez chercher une compétence. Une spécialisation en tant que Sophrologue, qui vous permettra d'accompagner/coacher des groupes de 5 personnes sur 3 mois vers une Meilleure Estime d'eux et de leur Vie.

Juste PASSIONNANT et tellement ENRICHISSANT !!!!

## LE PROGRAMME 3S


 **OBJECTIF** : 1 seul objectif : Vous allez être capable d'accompagner des groupes de personnes vers un Mieux-Être - « Me sentir bien dans mon corps, M'aimer » par l'association de : ESPRIT – CORPS – EQUILIBRE SANTE – FORCE DU GROUPE


Ainsi, vous saurez accompagner en 3D et en 3 mois, des groupes de 5 personnes vers :


M'Aimer, Me sentir bien dans Mon Corps et dans Mon Cœur,


Par :                    Le corps            Sport – Hygiène de vie  
                              L'esprit            Sophrologie  
                              La force du groupe / Le Partage

 **LA FORMATION COMPREND** :            Théorie et Pratique  
5 Journées sur 5 semaines pour vivre la Méthode comme à la formation de sophrologue.

 **SUPPORTS PEDAGOGIQUES** : Un livret Théorie + Pratique des séances de sophrologie ainsi que du programme sur 5 semaines.


 **OÙ ? et QUAND** : La formation se déroule par « visio » en direct avec la formatrice, sur 5 jeudi consécutifs de 9h à 17h00 : 35h de cours. Exceptionnellement, possibilité de visionner un Replay par les participants qui ne peuvent pas assister à toute la formation en direct.

 **PRE-REQUIS** : Être sophrologue et avoir une pratique du sport régulière.


 **TARIF** : Les frais pédagogiques s'élèvent à 960 € TTC pour les 5 jours de formation.


 **FINANCEZ VOTRE FORMATION** : La formation est référencée DATADOCK, ainsi, vous pouvez bénéficier de financements externes.


Contactez votre OPCO, comme l'AGEFIC, le FIFPL ou le FIFPH, Pole Emploi, afin de connaître vos droits pour l'année en cours, nous vous donnerons tout documents nécessaires à votre dossier.

 **ÉVALUATION** : Vous accompagnerez en direct un groupe de « clients Test ». L'évaluation a lieu sur place par l'équipe pédagogique.

Évaluation des acquis théoriques à l'oral avec un questionnaire à remplir, évaluation de la pratique lors de séances test réelles, auprès d'un public test. Vous pourrez également évaluer vos propres acquis par une auto-évaluation.

 **ET APRÈS** : Conseils de Plan d'action pour mettre en place l'activité. La formation demande un investissement en temps important de votre part, c'est pourquoi nous souhaitons vous accompagner au mieux tout au long de votre formation.

 **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES PSH** : Si vous présentez un handicap, dites-le nous, afin d'évaluer ensemble, les modalités d'accessibilité à cette formation.

 Contact, Informations et Inscriptions sur le site :  
<https://www.facebook.com/programme3S> et sur <https://aguasofro.fr/programme-3s>

## PROGRAMME DE FORMATION :

### **MODULE 1 :**

- Présentation – Explication de la Méthode 3S – Coacher un groupe
- Savoir faire le « BILAN » en Sophro, Sport et Santé
- Mise en place du CHALLENGE 90 jours
- J'apprends à prendre soin de Moi et de Mon corps en Sophro, Sport et Santé
- Coacher pour : Reprendre une activité physique - Niveaux en sport
- Vivre la Méthode : Je fais mon Bilan

### **MODULE 2 :**

- Accompagner/coacher en Sport et Santé
- Comment prendre soin de Mon corps - je change mes mauvaises habitudes Comment, pourquoi ? En Sport et Santé
- Programme sophrologie vers l'objectif final
- Équilibre alimentaire, bonnes habitudes
- Vivre la Méthode : Je ressens

### **MODULE 3**

- Programme sophrologie 2
- Je confirme mes bonnes habitudes - confiance en soi - je m'accepte En Sophro, Sport et Santé
- Conseils Nutrition Santé-Bien-être - Équilibre alimentaire
- Coacher pour une Activité physique évolutive
- Vivre la Méthode : Je me sens mieux

### **MODULE 4 :**

- Programme sophrologie 3
- Estime de soi - mes valeurs - je me sens bien - je m'aime
- Coacher pour une Activité Physique ancrée
- Conseils Nutrition Santé-Bien-être
- Vivre la Méthode : Je me sens bien

### **MODULE 5 :**

- Je coach le groupe
- Lancement du Projet en présentiel ou en visio - débriefing, et après
- Questions / Debriefing



Centre de formation  
DIRECCTE



Syndicat de sophrologie  
Cayécienne



DataDock



Fédération des Maîtres-Nageurs