



FICHE FORMATION

Prise de recul du chef d'établissement : La Sophrologie dynamique

Moyens d'encadrement

Mme Yolande MARCHAL -
Sophrologue-formatrice au
CNFETP de Lyon

Durée : 2 jours - 12 heures

Dates :

Mardi 15 et Mercredi 16 mars
2022

Lieu : Espace Montalembert
(Montrouge -92) ou en région

Droit d'inscription :

- Etablissement < 200 élèves :
400 € (200 € / jour)
- Etablissement > 200 élèves :
600 € (300 € / jour)

Financement :

Prise en charge AKTO + OGECE

Modalités d'accès :

- S'inscrire en ligne sur le site
du Synadec
[https://www.synadec.fr/formulaire
e-inscription/](https://www.synadec.fr/formulaire-inscription/)
- Possibilité de s'inscrire
jusqu'à 15 jours avant le
début de la formation

Accessibilité

Accessibilité aux personnes en
situation de handicap :
contacter la responsable
administrative.

Contact

Pour tout renseignement,
contacter la responsable
administrative :

Mme Laureen BRUCAMP
01 55 48 04 55
secretariat@synadec.fr

Aptitudes

S'entraîner à une prise de conscience de son fonctionnement, des émotions qui en découlent et repérer le potentiel de développement que procurent les ressources des intelligences corporelle, émotionnelle, intuitive, rationnelle...

Compétences (Cf. Référentiel de compétences du Titre de dirigeant)

- Développement personnel au service de la fonction

Objectifs

Découvrir et utiliser la sophrologie dynamique pour :

- Renouveler et entretenir sa vitalité physique
- Une meilleure gestion de soi, de son mental et de ses émotions
- Savoir prendre et garder du recul

Pré-requis nécessaires et Public concerné

Etre chef d'Établissement du 1^{er} degré

Programme détaillé

- Utiliser les ressources naturelles du corps pour se remplir d'énergie disponible
- S'ancrer dans la réalité du présent
- Installer, créer des habitudes antistress
- Identifier ses ressources, s'y connecter et y prendre appui
- Stabiliser, calmer le mental
- Accueillir, repérer, nommer son état émotionnel
- Trouver l'expression simple et adéquate des émotions
- Gérer les manifestations corporelles de l'émotion et l'utilisation des forces associées
- Mieux comprendre les réactions et les comportements qui causent des difficultés, des conflits dans la relation

Moyens pédagogiques et techniques (méthodes mobilisées)

- De la théorie et des pratiques permettant de ne pas rester au niveau de la compréhension intellectuelle mais de s'approprier l'outil.
- Des exercices simples mais efficaces, réutilisables en situation selon les besoins de chacun

Modalités de suivi pédagogique et d'évaluation des acquis

- Tour de table / brainstorming
- Positionnement individuel d'entrée et de sortie

Livrables à l'issue de la formation

Les stagiaires reçoivent un support pédagogique de reprise de la formation donné à la fin de la formation.

Formalisation à l'issue de la formation

Les stagiaires reçoivent une attestation.