

# FORMATION MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

Certaines personnes ne se connaissent pas, sous estiment leurs capacités ! Se connaître ses ressources est indispensable.

## Objectifs

Ce parcours de 4 modules traite des thématiques suivantes :

- La gestion des émotions
- La gestion du stress
- La confiance en soi
- L'estime de soi

## Public Visé

Toute personne désireuse de mieux se connaître et de vivre son quotidien plus sereinement.

## Durée

**14.00** Heures en présentiel en présentiel  
**2** Jours

## Pré Requis

Être colontaire pour expérimenter des exercices issus de la sophrologie.

## Parcours pédagogique

### MODULE 1 – Comprendre et gérer ses émotions

- Les 4 émotions de base
- Leur déclencheur et leur fonction positive
- Emotions – Pensées – Comportements
- Faire de ses émotions un atout

Pratique sophro : être dans l'ici et maintenant et se connecter à ses ressentis

### MODULE 2 – Comprendre et gérer son stress

- Les sources et les manifestations du stress
- Stress : ami ou ennemi
- Les outils de gestion du stress

Pratique sophro : respiration abdominale, respiration et intention, libération des tensions, prise de recul

### MODULE 3 – Développer la confiance en soi

- Définition de la confiance en soi
- Freins et boosters de la confiance en soi
- Croyances limitantes vs croyances positives

Pratique sophro : la chasse aux trésors, vivance de mes capacités pour les ressentir et les incarner et autres techniques ludiques

### MODULE 4 – Développer l'estime de soi

- Définition de l'estime de soi
- Freins et boosters de l'estime de soi
- Jeu Totem : identification de mes qualités

Pratique sophro : vivance de mes qualités pour les ressentir et les incarner

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : DSASV1-20251127

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)  
contact@asfo.fr  
www.asfo-grand-sud.com



SIRET : 82420427300017  
Code APE : 8559A  
Organisme de formation enregistré sous le  
n°13000000000 auprès du Préfet de la Région Occitane.  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

## Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- Identifier les sources et manifestations du stress pour mieux le gérer
- Définir l'estime de soi et s'apprécier à sa juste valeur
- Définir la confiance en soi et ressentir ses capacités

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et exercices pratiques inspirés de la sophrologie.

## Qualification Intervenant(e)s

Anne PETIT, Sophrologue et formatrice spécialisée dans le domaine du développement personnel et professionnel

## Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation, attestation de fin de formation, certificat de réalisation

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR