

Cécile de Laubier  
Formation continue  
CATALOGUE  
2020 & 2021



**Cécile de Laubier**  
**Organisme de formation**

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75240200924*

**Siret:** 509 939 567 000 38  
Code APE: 8690 F

**Adresse:**  
280, rue James Watt  
66100 Perpignan  
Tél. 06 15 95 07 65  
[ceciledelaubier@hotmail.com](mailto:ceciledelaubier@hotmail.com)  
<https://ceciledelaubier.fr/>



Sophrologue RNCP, formée à l'écoute active et la communication selon Carl Rogers, j'interviens depuis 10 ans en tant que formatrice.

Mes stages, conçus sur mesure, sont destinés aux personnes qui, de par leur exercice professionnel ou leur situation familiale, se trouvent en situation de relation d'aide, et/ou confrontées à un public vulnérable (enfants, personnes malades ou handicapées, personnes âgées).

- Sophrologues en formation (CEAS Paris) et en activité.
- Prépa-IFSI AS et post-bac (GRETA, Lycée Jay-de-Beaufort, Centre hospitalier de Périgueux)
- Prépa DEAVS (GRETA, Lycée de Ribérac).
- Personnels hospitaliers : IDE, AS, ASH (GRETA, Hôpital psychiatrique Vauclaire à Montpon-Menesterol, Clinique du Parc à Périgueux).
- Assistantes maternelles (GRETA/IPERIA, Relais Assistantes Maternelles de Périgueux, Mussidan et Bergerac).
- Bénévoles associatifs (Les Blouses Roses de Périgueux, Limoges et Montauban)

### **Les formations sont proposées**

- **en inter** : dans un lieu chaleureux, accueillant, mais aussi accessible et respectueux des normes de sécurité. La formation en *inter* permet aux stagiaires de rencontrer d'autres professionnels confrontés aux mêmes questionnements, de s'ouvrir à d'autres pratiques, et par là-même d'enrichir la structure à laquelle ils appartiennent. Elle facilite l'organisation des services en permettant une formation par roulement.

- **en intra** : dans des locaux mis à disposition par le commanditaire, qui peut former une quinzaine de personnes à la fois. Cette formule, pratique et économique, s'ajuste bien aux contraintes (agenda, budget) du prescripteur. Elle implique de travailler la dynamique de groupe et la régulation d'équipe. Elle permet d'appuyer les démarches d'amélioration et de transformation impulsées par les structures commanditaires.

### **Comment s'organise la formation ?**

Chaque demande de formation fait l'objet d'un **entretien approfondi** avec l'organisme prescripteur.

Les modules sont conçus sur mesure et **adaptés aux besoins spécifiques** des participants.

***Pour obtenir un devis ou un renseignement,  
contacter Cécile de Laubier  
au 06 15 95 07 65***

## SOMMAIRE

### **Tous publics**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Écoute active                  | 3 |
| Connaissance de soi            | 4 |
| Communication interpersonnelle | 5 |

### **Bien-être au travail**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Gestion du stress            | 7 |
| Prévention du <i>burnout</i> | 8 |

### **Sophrologues**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Écoute active - Anamnèse, et alliance | 10 |
| Écoute active – Approfondissement     | 11 |
| Dépression nerveuse                   | 12 |
| Aidants familiaux                     | 13 |
| Douleur                               | 14 |

### **Parentalité**

### **Petite enfance**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Émotions de l'enfant    | 17 |
| Éducation bienveillante | 18 |

### **Supervision & analyse de pratique**

### **Engagement écologique**

## TP 1 – ÉCOUTER, ÇA S'APPREND ! Fondamentaux de l'écoute active

|  |   |
|--|---|
| <b>Public concerné</b> : tous publics<br><b>Pré requis</b> : aucun   | <b>Durée</b> : 3 journées (21 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, psychopraticienne, formée à l'écoute active selon Carl Rogers (Approche centrée sur la personne). | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, jeux de rôles.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Prix inter** : 400 € TTC par personne

**Prix intra** : nous consulter

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Se mettre en situation d'écoute de manière adaptée.*
- ✗ *Accueillir et reformuler les émotions et les demandes des publics accompagnés.*
- ✗ *Apporter rapidement réconfort et apaisement aux personnes, en particulier les plus vulnérables.*
- ✗ *Éclaircir les malentendus et désamorcer les conflits potentiels.*
- ✗ *Poser un cadre.*
- ✗ *Repérer les fragilités physiques et psychiques .*
- ✗ *Orienter les personnes vers un professionnel adapté (médecin, psychologue).*

### Programme

- 1 – Créer un contact/une alliance.
- 2 – Questionner et reformuler.
- 3 – Résistances et mécanismes de défense.
- 4 - Effet miroir, résonance et projections.
- 5 - Le cadre et les limites de l'intervention. Quand faut-il passer la main ?

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Questionnaire d'auto-évaluation puis bilan avec les pairs et la formatrice.                                |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

## TP 2 – CONNAISSANCE DE SOI

### Outils et approches

|  |   |
|--|---|
| <b>Public concerné</b> : tous publics<br><b>Pré requis</b> : aucun   | <b>Durée</b> : 2 journées (14 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, psychopraticienne, formée à l'écoute active selon Carl Rogers (Approche centrée sur la personne). | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, jeux de rôles.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Prix inter** : 300 € TTC par personne - TP2 et TP3 combinés : 500 € TTC/pers.

**Prix intra** : nous consulter

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✕ *Nommer et accepter leurs ressentis (sensations, sentiments, émotions).*
- ✕ *Connaître leurs points forts et leurs points d'amélioration.*
- ✕ *Prendre conscience de la perception qu'ils ont d'eux-mêmes, les jugements et les croyances. Repérer leurs mécanismes de défense.*
- ✕ *Identifier leurs ressources internes et externes.*
- ✕ *Revisiter leur posture professionnelle à la lumière des acquis de la formation.*

### Programme

1 – A l'écoute de soi. Accueillir et décoder le ressenti corporel.

2 – Physiologie des émotions. Le rôle des émotions, messagères de nos besoins fondamentaux.

3 – Identifier ses ressources. Capacités et qualités. Goûts, attentes et motivation.

4 - La dynamique de construction de l'individu. Blessures, clivages, croyances, mécanismes de défense et de protection.

5 – Evolution, résilience et adaptation.

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Questionnaire d'auto-évaluation puis bilan avec les pairs et la formatrice.                                |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

## TP 3 – COMMUNIQUER AVEC SOI-MÊME... ET AVEC LES AUTRES

### Des clés pour améliorer la communication interpersonnelle

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Public concerné</b> : tous publics<br/> <b>Pré requis</b> : TP 2<br/>         (Connaissance de soi)</p>                                     | <p><b>Durée</b> : 2 journées (14 heures)</p>   |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, psychopraticienne, formée à l'écoute active selon Carl Rogers (Approche centrée sur la personne).</p> | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br/>         Pédagogie active.<br/>         Mises en situation, jeux de rôles.<br/>         Tables rondes.<br/>         Remise d'un livret pédagogique en fin de session.</p> |

**Prix inter** : 300 € TTC par personne - TP2 et TP3 combinés : 500 € TTC/pers.

**Prix intra** : nous consulter

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✕ *Repérer leurs émotions et leurs besoins fondamentaux.*
- ✕ *Mettre des mots sur ce qu'ils vivent. Exprimer clairement leurs émotions, leurs besoins, leurs attentes.*
- ✕ *Décoder le ressenti des autres (observation, langage non-verbal).*
- ✕ *Adapter leur écoute. Questionner et reformuler efficacement.*
- ✕ *Se positionner plus clairement dans les interactions professionnelles.*

#### Programme

- 1 – *Les émotions, messagères des besoins fondamentaux.*
- 2 – *Apprendre à dire « je », constater sans juger, exprimer son ressenti, faire des demandes claires : les 4 piliers de la Communication Non Violente (CNV).*
- 3 – *Questionner, vérifier et reformuler pour éviter jugements et interprétations.*
- 4 – *Valider les ressentis, une clé pour apaiser les situations.*
- 5 – *Applications dans le milieu professionnel.*

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Questionnaire d'auto-évaluation puis bilan avec les pairs et la formatrice.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien avec le prescripteur.</li> <li>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire.</li> </ul> | Questionnaires de satisfaction :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- « à chaud » par les stagiaires</li> <li>- « à froid » par le prescripteur.</li> </ul> |

## Bien-être au travail



## E 1 – LE STRESS, AMI OU ENNEMI ?

### Comprendre le stress pour mieux le gérer

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Public concerné</b> : salariés tous niveaux hiérarchiques, agents de la fonction publique toutes catégories.</p> <p><b>Pré requis</b> : Aucun</p> | <p><b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP.</p>   | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :</p> <p>Points théoriques.<br/>         Nombreux exercices pratiques.<br/>         Envoi d'un livret pédagogique avec l'enregistrement des exercices.</p> |

**Prix inter** : 200 € TTC par personne - E1 et E2 combinés : 300 € TTC par pers.

**Prix intra** : nous consulter

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ Avoir des connaissances élémentaires sur la physiologie du stress.
- ✗ Connaître les conséquences physiques et mentales d'un stress mal géré.
- ✗ Repérer les « stresseurs » : événements, lieux, rythmes, environnement.
- ✗ Identifier leurs ressources internes et externes.
- ✗ Maîtriser quelques techniques simples de gestion du stress pour leur vie quotidienne (respiration, sophrologie).

#### Programme

1 – Physiologie du stress. Le système nerveux autonome. Les différentes zones du cerveau et leurs interactions. Le stress, utile à la survie.

2 - Le stress chronique. Son impact sur le corps et le mental, sur le sommeil, la santé, la vie professionnelle, la vie de famille. Conséquences sociétales.

3 – Les ressources anti-stress. Diverses techniques et approches adaptées.

4 – Techniques de gestion du stress (respiration, sophrologie).

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Test de connaissances.   |
| <b>Suivi de l'action</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien avec le prescripteur.</li> <li>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire.</li> </ul> | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

## E 2 – PRÉVENTION DU *BURNOUT*

### Comprendre le stress pour mieux le gérer (Module 2)

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Public concerné</b> : salariés tous niveaux, agents de la fonction publique toutes catégories.</p> <p><b>Pré requis</b> : Module E 1 (Gestion du stress)</p> | <p><b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP.</p>  | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :</p> <p>Points théoriques.<br/>         Nombreux exercices pratiques.<br/>         Envoi d'un livret pédagogique avec l'enregistrement des exercices.</p> |

**Prix inter** : 200 € TTC par personne - E1 et E2 combinés : 300 € TTC par pers.

**Prix intra** : nous consulter

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Avoir des connaissances approfondies sur la physiologie du stress.*
- ✗ *Distinguer épuisement professionnel, mal-être et dépression nerveuse.*
- ✗ *Repérer les signes précurseurs du burnout.*
- ✗ *Maîtriser des techniques élaborées de gestion du stress pour leur vie quotidienne.*
- ✗ *Mettre en place des actions de gestion du stress dans leur vie professionnelle (établir un programme personnalisé).*

#### Programme

1 – *Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?*

2 – *Les causes physiologiques.*

3 – *Les causes psychologiques. Les causes sociétales et systémiques.*

4 – *Prévention du burnout. Solutions, obstacles et résistances.*

5 – *Établir un programme personnalisé de gestion du stress.*

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> | Test de connaissances.  | Mise en place d'un programme personnalisé de gestion du stress.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

# Formation continue

## Sophrologues



## S 1 – ACCUEIL & ANAMNÈSE

### Accompagner avec la sophrologie (Module 1)

|  |   |
|--|---|
| <b>Public concerné</b> : sophrologues<br><b>Pré requis</b> : certification en sophrologie (formation en présentielle).                                       | <b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne, formée à l'écoute active selon Carl Rogers (Approche centrée sur la personne). | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, cas pratiques.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Tarif : 200 € TTC par personne - Modules S1 et S2 combinés : 400 € TTC**

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- \* *Se mettre en situation d'écoute de manière adaptée à leur métier.*
- \* *Mener une anamnèse approfondie.*
- \* *Comprendre et reformuler la demande des personnes reçues.*
- \* *Repérer les fragilités physiques et psychiques. Si nécessaire, orienter les personnes vers un professionnel adapté (médecin, psychologue).*
- \* *Poser un cadre (nombre et fréquence des séances, annulations, tarifs, etc.)*

### Programme

1 – L'accueil, ou comment créer un contact.

2 – L'anamnèse : tronc commun et questions spécifiques en fonction des problématiques.

3 – Questionnement et reformulation.

4 – Expliquer, clarifier, poser le cadre : le temps, le lieu, les objectifs, les tarifs.

5 – Les limites de l'intervention. Quand faut-il passer la main ?

| <b>Modalités d'évaluation</b>    | <b>Pré-formation</b>  | <b>Post-formation</b>  |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Questionnaire d'auto-évaluation puis bilan avec les pairs et la formatrice.                                |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

## S 2 – ÉCOUTE ACTIVE, APPROFONDISSEMENT

### Accompagner avec la sophrologie (Module 2)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Public concerné :</b> sophrologues</p> <p><b>Pré requis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Certification en sophrologie (formation en présentielle).</li> <li>- Module S1 ou module Relation d'aide du CEAS Paris.</li> </ul> | <p><b>Durée :</b> 2 journées (14 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante :</b> Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne, formée à l'écoute active selon Carl Rogers.</p>  | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés :</b></p> <p>Pédagogie active.</p> <p>Mises en situation, cas pratiques. Tables rondes.</p> <p>Remise d'un livret pédagogique en fin de session.</p> |

**Tarif : 200 € TTC par personne - Modules S1 et S2 combinés : 400 € TTC**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Se mettre en situation d'écoute de manière adaptée à leur métier.*
- ✗ *Accueillir et reformuler les émotions et les besoins des personnes accompagnées.*
- ✗ *Manier le questionnement et la reformulation.*
- ✗ *Repérer les résistances et les mécanismes de défenses des personnes accompagnées.*
- ✗ *Avoir conscience de ce qui peut se jouer dans la relation d'aide : effet miroir, projections, idéalisation, etc.*

#### Programme

- 1 – *La relation d'aide en sophrologie.*
- 2 – *L'art de l'écoute active : questionner, reformuler, valider.*
- 3 – *Résistances et mécanismes de défense.*
- 4 – *Effet miroir, résonance et projections.*
- 5 – *Le cadre et les limites de l'intervention en sophrologie.*

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |   | Questionnaire d'auto-évaluation puis bilan avec les pairs et la formatrice.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien avec le prescripteur.</li> <li>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire.</li> </ul> | <p>Questionnaires de satisfaction :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « à chaud » par les stagiaires</li> <li>- « à froid » par le prescripteur.</li> </ul> |

## S 3 – LA DÉPRESSION

### Accompagner la personne dépressive avec la sophrologie

|   |   |
|---|---|
| <b>Public concerné</b> : sophrologues<br><b>Pré requis</b> :<br>- Certification en sophrologie (formation en présentielle). | <b>Durée</b> : 2 journées (14 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).        | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, cas pratiques.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Tarif : 300 € TTC par personne**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Savoir faire la différence entre une humeur morose, un coup de déprime et une véritable dépression.*
- ✗ *Reconnaître les signes de la dépression... mesurer le risque suicidaire.*
- ✗ *Délimiter et expliquer ce que la sophrologie peut apporter aux personnes en dépression.*
- ✗ *Savoir à quel moment intervenir.*
- ✗ *Adapter les protocoles.*
- ✗ *Savoir quand et à qui passer le relais, s'informer, travailler en réseau.*

#### Programme

- 1 – *L'anamnèse : repérer la dépression, ses stades et ses manifestations.*
- 2 – *Les apports de la sophrologie pour les personnes en dépression.*
- 3 – *L'adaptation des protocoles sophrologiques.*
- 4 – *Le bon moment pour intervenir en sophrologie.*
- 5 – *Le cadre et les limites de l'intervention en sophrologie. Travail en réseau.*

| <b>Modalités d'évaluation</b>    | <b>Pré-formation</b>  | <b>Post-formation</b>   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> | Test de connaissances.  | Cas pratique et test de connaissances.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur |

## S 4 – LES AIDANTS FAMILIAUX

### Accompagner les aidants familiaux avec la sophrologie

|   |   |
|---|---|
| <b>Public concerné</b> : sophrologues<br><b>Pré requis</b> :<br>- Certification en sophrologie (formation en présentielle).   | <b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).<br><b>Intervenante à France Alzheimer, la Voie des Aidants (Plateforme de répit) et le Café des Aidants.</b> | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, cas pratiques.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Tarif : 200 € TTC par personne**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ Prendre la mesure des difficultés sociales et du stress chronique des aidants.
- ✗ Reconnaître les signes avant-coureurs de burnout, de la dépression. Evaluer le risque suicidaire.
- ✗ Établir des protocoles adaptés aux aidants familiaux (selon âge, état de santé, conditions et rythmes de vie, contraintes liées à la présence du proche malade).
- ✗ Animer et gérer des groupes d'aidants familiaux.
- ✗ Savoir quand et à qui passer le relais, s'informer, travailler en réseau.

#### Programme

- 1 – L'anamnèse. Prendre en compte l'aidant dans son environnement.
- 2 – Apports de la sophrologie pour les proches aidants : gestion du stress et prévention du burnout sommeil, douleur, dépression.
- 3 – Résistances psychologiques, émotions et sentiments.
- 4 – Adaptation du cadre et des protocoles aux contraintes des aidants.
- 5 – Le cadre et les limites de l'intervention en sophrologie. Travailler en réseau.

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation   |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> | Test de connaissances.  | Cas pratique et test de connaissances.   |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur. |

## S 5 – LA DOULEUR

### Gérer la douleur avec la sophrologie

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Public concerné</b> : sophrologues</p> <p><b>Pré requis</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Certification en sophrologie (formation en présentielle).</li> </ul>   | <p><b>Durée</b> : 2 journées (14 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).</p> <p>Intervenante à FibromyalgieSOS. Ateliers pour le Conseil général de la Dordogne (<i>Seniors, soyez sport!</i>)</p> | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pédagogie active.</li> <li>Mises en situation, cas pratiques.</li> <li>Tables rondes.</li> <li>Remise d'un livret pédagogique en fin de session.</li> </ul> |

**Tarif : 300 € TTC par personne**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Prendre en compte la personne douloureuse dans son environnement : état de santé, psychologie, conditions de vie, ressources internes et externes.*
- ✗ *Connaître les pathologies douloureuses. Évaluer l'intensité subjective de la douleur.*
- ✗ *Établir des protocoles adaptés aux personnes douloureuses.*
- ✗ *Connaître de manière approfondie les différents protocoles sophrologiques de gestion de la douleur.*
- ✗ *Savoir quand et à qui passer le relais, s'informer, travailler en réseau.*

#### Programme

- 1 – *L'anamnèse. Prendre en compte la personne douloureuse dans son environnement.*
- 2 – *La douleur et ses corollaires : stress, émotions, burnout, sommeil, dépression...*
- 3 – *Psychologie de la douleur : émotions et somatisation, défenses et résistances.*
- 4 – *Les protocoles douleur en sophrologie : focalisation, dé-focalisation, visualisation et substitution sensorielle.*
- 5 – *Le cadre et les limites de l'intervention en sophrologie. Comment travailler en réseau.*

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation  | Post-formation                         |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |  | Cas pratique et test de connaissances. |
| <b>Suivi de l'action</b>         | Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaire de satisfaction.         |

## S 6 – SOPHROLOGIE & PARENTALITÉ

### Accompagner les parents... dont nous recevons les enfants...

|   |   |
|---|---|
| <b>Public concerné</b> : Sophrologues en activité.<br><b>Pré requis</b> : Certification en sophrologie (formation en présentielle).   | <b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)   |
| <b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).<br><br>Formatrice et superviseuse pour des ASMATS et des EJE. Anime des ateliers & conférences sur la parentalité. | <b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :<br>Pédagogie active.<br>Mises en situation, cas pratiques.<br>Tables rondes.<br>Remise d'un livret pédagogique en fin de session. |

**Tarif : 200 € TTC par personne**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Avoir des connaissances de base sur le cerveau de l'enfant et son développement.*
- ✗ *Repérer les difficultés émotionnelles et éducatives des parents.*
- ✗ *Connaître les fondamentaux (et les limites) de l'éducation dite « bienveillante ».*
- ✗ *Accompagner la communication parents/enfants.*
- ✗ *Travailler efficacement avec l'enfant et son parent.*

#### Programme

1 – *Le cerveau de l'enfant. Physiologie et psychologie du stress et des émotions. Les besoins fondamentaux des enfants (et de leurs parents).*

2 – *La dynamique familiale. Mimétisme et imprégnation, ou comment l'enfant se nourrit de son environnement.*

2 – *La relation parents/enfants aujourd'hui. Place de l'enfant dans la famille. Attentes des parents. L'enfant, garant de la stabilité affective ?*

3 – *Les difficultés parentales. Evolution sociétale et rapport à l'autorité. Confusion et perte de repères. Le risque de l'expertise.*

4 – *Bienfaits et dérapages de l'approche dite « bienveillante ».*

5 – *Le travail parents/enfants en sophrologie.*

| <b>Modalités d'évaluation</b>    | <b>Pré-formation</b>                                   | <b>Post-formation</b>                  |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> |  | Cas pratique et test de connaissances. |
| <b>Suivi de l'action</b>         | Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaire de satisfaction.         |

Petite enfance

Parents et professionnels



## P 1 – ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Public concerné</b> : tous professionnels de la petite enfance.</p> <p><b>Pré requis</b> :<br/>Aucun.</p>  | <p><b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).</p> <p>Formatrice et superviseuse pour des ASMATS et des EJE.<br/>Anime des ateliers &amp; conférences sur la parentalité.</p> | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :</p> <p>Pédagogie active.<br/>Mises en situation, cas pratiques.<br/>Tables rondes.<br/>Remise d'un livret pédagogique en fin de session.</p> |

**Tarif : 200 € TTC par personne**

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Connaître la physiologie des émotions, leur fonction physique et psychique.*
- ✗ *Avoir des connaissances de base sur le cerveau de l'enfant et son évolution.*
- ✗ *Relier les émotions de l'enfant à ses besoins fondamentaux.*
- ✗ *Apaiser un enfant « en crise » : gestes et paroles appropriées.*
- ✗ *Communiquer avec l'enfant sur ses émotions « à froid ».*
- ✗ *Gérer ses propres émotions d'adulte face à l'enfant.*

### Programme

- 1 – *Immaturité cérébrale et émotions.*
- 2 – *Physiologie du stress et des émotions.*
- 3 – *Psychologie des émotions : les émotions, messagères de nos besoins fondamentaux.*
- 4 – *La communication au secours des émotions : les gestes et les paroles qui apaisent.*
- 5 – *Comment concilier accueil des émotions et limites éducatives.*

| <b>Modalités d'évaluation</b>    | <b>Pré-formation</b>  | <b>Post-formation</b>   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> | Test de connaissances.  | Cas pratique et test de connaissances.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br>- « à chaud » par les stagiaires<br>- « à froid » par le prescripteur |

## P 2 – LES NOUVELLES LIMITES ÉDUCATIVES

### L'éducation bienveillante en question(s)... et en action

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Public concerné</b> : tous professionnels de la petite enfance.</p> <p><b>Pré requis</b> :<br/>Aucun.</p>  | <p><b>Durée</b> : 1 journée (7 heures)</p>  |
| <p><b>Intervenante</b> : Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).</p> <p>Formatrice et superviseuse pour des ASMATS et des EJE. Anime des ateliers &amp; conférences sur la parentalité.</p> | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés</b> :</p> <p>Pédagogie active.<br/>Mises en situation, cas pratiques.<br/>Tables rondes.<br/>Remise d'un livret pédagogique en fin de session.</p> |

**Tarif : 200 € TTC par personne**

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- ✗ *Avoir des connaissances de base sur le cerveau de l'enfant, la physiologie des émotions et du stress.*
- ✗ *Relier les émotions de l'enfant à ses besoins fondamentaux.*
- ✗ *Écouter et valider les ressentis de l'enfant « à chaud ».*
- ✗ *Écouter et reformuler les sentiments de l'enfant « à froid ».*
- ✗ *Accueillir les ressentis et les désirs, mettre des limites aux comportements.*

#### Programme

- 1 – *Immaturité cérébrale et émotions. Physiologie et psychologie du stress et des émotions. Les besoins fondamentaux.*
- 2 – *La place de l'enfant dans la famille. Evolution sociétale et rapport à l'autorité.*
- 3 – *Psychologie de la pertinence : la validation des ressentis, une clé pour la communication avec les enfants.*
- 4 – *Risques et dérapages de l'approche dite « bienveillante ».*
- 5 – *Reconnaître les ressentis, mais cadrer les comportements, la clé d'une authentique éducation bienveillante.*

| Modalités d'évaluation           | Pré-formation   | Post-formation  |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Évaluation des stagiaires</b> | Test de connaissances.  | Cas pratique et test de connaissances.  |
| <b>Suivi de l'action</b>         | - Entretien avec le prescripteur.<br><br>- Recueil des attentes des stagiaires par questionnaire. | Questionnaires de satisfaction :<br><br>- « à chaud » par les stagiaires<br><br>- « à froid » par le prescripteur |

# Supervision et analyse de pratique



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Public concerné :</b><br/>professionnels de la petite enfance, sophrologues, bénévoles associatifs.</p> <p><b>Pré requis :</b><br/>Aucun.</p>  | <p><b>Durée :</b> variable (de 2h à 1 journée complète).</p>   |
| <p><b>Intervenante :</b> Cécile de Laubier, sophrologue RNCP, psychopraticienne formée à l'écoute active (Carl Rogers).</p> <p>Anime des groupes de supervision pour des sophrologues, ainsi que des groupes d'analyse de pratique pour des ASMATS et des EJE.</p> | <p><b>Moyens pédagogiques utilisés :</b><br/>Pédagogie active.<br/>Mises en situation, cas pratiques.<br/>Tables rondes.</p> |

**Tarifs :** nous consulter.

Pour la protection de l'environnement, je  
m'engage résolument  
dans une dynamique écologique

moins de carbone  
zéro déchet

Pas de vaisselle jetable, mais des verres et des tasses ...

Pas de bouteilles en plastique, mais des carafes d'eau ...

Pas d'emballages carton, mais des collations maison...

Des repas végétariens et *vegan*, bio et local.

Du papier recyclé et réutilisé.

Des modes de transports doux (train, vélo, covoiturage)

Les entreprises et les particuliers qui soutiendront activement  
cette démarche se verront accorder des réductions sur le coût  
de la formation (me contacter pour plus de détails).