

Formation Prendre soin de soi

ref : FPSdS

Objectif pédagogique

Expérimenter des outils et des rituels bien-être afin de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Programme

- Découvrir le concept de Prendre soin de soi
- Découvrir différents rituels bien-être pour prendre soin de soi
- Expérimenter les outils pour accueillir nos émotions et prendre soin des autres.

Bonus

Valise pédagogique pour la structure avec des cartes rituels à reproduire
Supports imprimables (rituels, jeux, affiches...)
Astuces pour penser à prendre soin de soi
Playlists pour se détendre et méditer

Logistique

- sur site, en structure
- toute l'équipe de la structure
- aucun prérequis
- 1 journée de formation, à renouveler au besoin
- délai de mise en place de la formation 1 mois



Coût

850€ la journée

+ frais annexe.

Devis à la demande
en fonction de
l'organisation et du
projet.

Pédagogie

Brainstorming
Apports théoriques et pratiques
Echanges en petit groupe
Interaction et participation active
Jeux pédagogiques, livres, playlists
Partage d'expériences

Fin de formation

Evaluation à chaud et à froid
Attestation de formation individuelle



Contact

Formatrice et responsable pédagogique

Sandra SORGNIARD - 06 65 78 55 22

www.ladifférance.fr

contacter.ladifférance@gmail.com

