Sophrologie pour les aidants

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200666F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre les réalités physiques, émotionnelles et cognitives propres aux aidants.
- Identifier les besoins spécifiques et les limites des aidants dans leur quotidien.
- Adapter la posture professionnelle du sophrologue à un public sous forte charge mentale.
- Construire des accompagnements progressifs et accessibles, compatibles avec le rythme des aidants.
- Sécuriser la relation d’accompagnement dans des contextes émotionnellement sensibles.
- S’appuyer sur des repères issus des neurosciences pour ajuster les interventions.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Niveau de sortie
Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2227145S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200666F