

[retour](#)

## Public

Infirmier, diététicien, éducateur sportif, accompagnant dans les structures sociales

## Durée

2 journées

## Formateurs

Diététicienne, Sophrologue, Infirmière ETP formée à la pleine conscience, Professeur d'Activités Physiques Adaptées

## Dates

Nous consulter

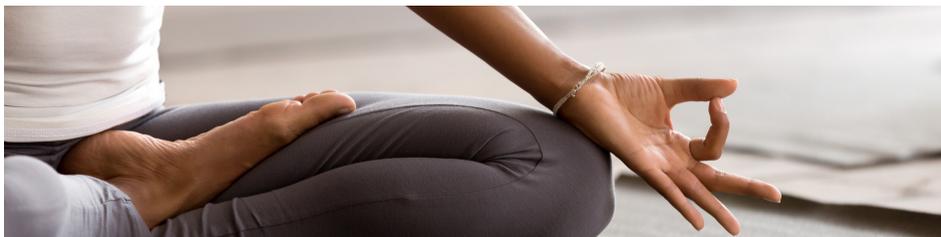
## Tarif

435 €

[Contactez-nous](#)

03 20 16 03 60

Partager cette formation



## Les bienfaits de l'activité physique sur la santé, encourager la pratique par la sophrologie

### Objectifs

- Aborder de manière ludique l'intérêt d'une remise à l'activité physique
- Comprendre les enjeux et bienfaits de l'activité physique régulière dans la maladie chronique
- Accompagner les personnes dans la mise en place d'une activité physique qui leur correspond
- Développer et soutenir la motivation de la personne dans la durée
- Expérimenter et s'approprier des exercices de sophrologie et de pleine conscience
- Aider les personnes à prendre conscience et à valoriser leurs propres capacités et ressources afin de définir leur objectif

### Programme

- Travail sur les attentes et difficultés dans la pratique professionnelle
- Activité physique et maladie chronique
- Réflexion sur les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé
- Comment développer et soutenir la motivation
- La posture éducative
- Les outils
- Initiation à la sophrologie
- Accompagner et réfléchir sur un objectif
- Apprendre à renforcer les ressources
- Installer, pérenniser et faire évoluer son objectif