



ATELIER DE SOPHROLOGIE

«Préparation au passage devant un jury de VAE»

Site Aix en Provence 23 rue Gaston de Saporta

Ces ateliers ont pour **but** de préparer les stagiaires au passage devant un jury, en toute **confiance**.

Basés sur le volontariat, ils sont **gratuits** et font partie de l'accompagnement personnalisé proposé aux stagiaires. Chaque atelier regroupe **6 personnes au maximum** et dure **2h**. Ils s'adressent aux personnes qui souhaiteraient mieux apprivoiser leur stress, restaurer leur confiance et/ou optimiser leurs potentialités dans une situation inconfortable voire stressante telle que le passage devant un jury.

Pour respecter un cadre de déontologie et par éthique_ chaque stagiaire mis en groupe aura fait l'objet d'un entretien individuel avec la sophrologue.

Un atelier **n'est pas un espace thérapeutique** mais un lieu pour se poser, pour découvrir et expérimenter des pratiques empruntées à la sophrologie. L'acheminement vers l'autonomie passe par un **investissement personnel** pour une meilleure appropriation des techniques.

Un cadre de **confidentialité** est posé pour chaque atelier.

L'atelier se décline en 3 sessions ; en fonction des demandes et des besoins des **sessions complémentaires** pourront être envisagées ainsi que des **suivis individuels**. Afin d'optimiser l'efficacité de cet accompagnement, tout stagiaire intéressé s'engage à suivre les 3 sessions. (voir les dates)

Session 1

Présentation de la sophrologie. Ses indications. Comment ça fonctionne?

Exercices respiratoires, pratiques pour apprivoiser le stress, lâcher les tensions, les peurs, se recentrer, améliorer la concentration.

Session 2

La confiance. Comment la restaurer et/ou l'entretenir

Identification de ses ressources et de ses limites.

Pratiques, relaxation, ancrage.

Session 3

Pratiques, relaxation et visualisations, pour une projection et un vécu positifs de la situation appréhendée.

Chaque atelier fait l'objet d'un temps d'échange en début et en fin de séance.