

ÊTRE SOPHROLOGUE

Formation professionnelle

UNE ACTIVITÉ QUI DONNE DU SENS

Vous voulez exercer un métier de l'accompagnement, un métier centré sur l'humain pour exercer une profession d'avenir passionnante.

Vous êtes professionnel et vous voulez ajouter une nouvelle compétence à votre pratique professionnelle

Cette formation est idéale pour débiter un nouveau métier ou développer ses compétences et intervenir dans des domaines multiples et variés.

Formation multimodale



Cette formation, deuxième cycle de la formation au métier de sophrologue, participe à renforcer d'une **compréhension solide des origines et fondements de la sophrologie, de sa pratique et de ses applications.**

Elle vise l'intégration de la méthodologie sophrologique et la **maîtrise de l'animation de séances** en collectif et en individuel.

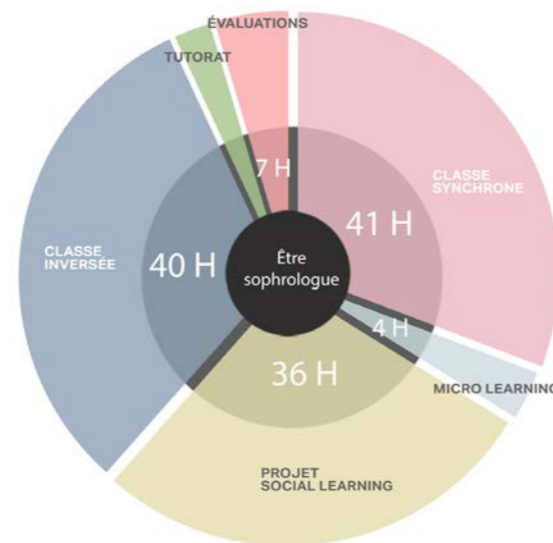
Elle permet l'acquisition des savoirs-faire et savoir-être propres à l'accompagnement sophrologique et apporte les outils de base d'une communication efficace et de techniques pour une relation d'accompagnement centrée sur la personne.

Enfin elle introduit des notions sur les **connaissances transverses utiles** en traitant les thématiques les plus fréquentes à l'origine des demandes d'accompagnement en sophrologie : anxiété, addiction, adolescence, douleur, situation de handicap, sommeil, stress, parentalité, vieillissement.

UNE FORMATION POUR...

- acquérir un métier à impact ;
- donner du sens à votre exercice professionnel ;
- aider les autres à surmonter leurs défis personnels ;
- exercer dans votre domaine d'excellence ;
- et aussi
- participer à un marché en forte croissance ;
- être libre dans votre organisation et la gestion de votre temps ;
- gérer votre propre entreprise et être financièrement indépendant ;
- être mieux armé pour votre propre bien-être physique et mental.

130 HEURES DE FORMATION



CLASSE SYNCHRONE : 41 heures

- Module 1 : 5 heures
- Module 2 : 9 heures
- Module 3 : 13 heures
- Module 4 : 5 heures
- Module 5 : 5 heures
- Module 6 : 4 heures

CLASSE INVERSÉE ET TRAVAUX PRESCRITS : 40 heures*

- Module 1 : 3 heures
- Module 2 : 11 heures
- Module 3 : 10 heures
- Module 4 : 5 heures
- Module 5 : 9 heures
- Module 6 : 2 heures

TRAVAIL EN PROJET : 28 heures*

SOCIAL LEARNING : 8 heures*

MICRO-LEARNING : 4 heures*

ÉVALUATIONS : 7 heures*

TUTORAT INDIVIDUEL : 2 heures*

* Volume horaire estimé réparti sur l'ensemble de la formation. Ce volume peut-être plus important en fonction des parcours individuels.

Mise en situation professionnelle reconstituée :
15 heures

+ Mise en situation professionnelle réelle : 15 heures
Entraînement personnel : 35 heures*
Travail personnel : 80 heures*

1

PROGRAMME

3

4

5

SOPHROLOGIE AVANCÉE

Fondements, méthode et évolutions de la sophrologie
Structure d'une séance de sophrologie
Étapes de l'entraînement sophrologique
Différentes phases de la séance
Respiration en sophrologie
Techniques sophrologiques avancées
Structures, capacités et phénomènes de la conscience
Relaxation Dynamique et activation des phénomènes de la conscience
Domaines et champs d'applications de la sophrologie

MÉTHODOLOGIE DE LA SOPHROLOGIE AVANCÉE

Relaxation Dynamique 1 (RD1)
Techniques associées au 1er degré
Relaxation Dynamique 2 (RD2)
Techniques associées au 2ème degré
Relaxation Dynamique 3 (RD3)
Techniques associées au 3ème degré
Relaxation Dynamique 4 (RD4)
Techniques associées au 4ème degré

CONCEPTION ET ANIMATION DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Posture du sophrologue
Conception et adaptation des protocoles
Combinaison de techniques et protocoles sophrologiques
Justification des choix d'exercices et de techniques
Planification et animation de séances en collectif
Gestion des défis liés à l'animation de groupes
Planification et animation de séances individuelles
Approche personnalisée de la sophrologie
Six outils de la voix du sophrologue : pratique avancée du Terpnos Logos

PROJET D'ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

Écoute active et empathie
Personnalisation des séances en fonction des besoins des clients
Gestion du stress et des émotions dans la relation d'accompagnement
Techniques de rétroaction
Principes éthiques et déontologiques en sophrologie
Confidentialité et respect de la vie privée des clients
Relation avec les tiers
Gestion des situations éthiques complexes
Contractualisation de l'accompagnement
Tenue du dossier d'accompagnement
Formalisation du projet d'accompagnement

LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT

Accueillir et analyser les attentes du client
Connaitre les étapes et phases du développement de la personne
Relation sujet-sujet
Besoins fondamentaux
Techniques relationnelles et d'écoute
Développer une attitude empathique
Établir une relation de confiance avec la personne
Comprendre les bases de la relation d'accompagnement en sophrologie
Pratiquer une communication empathique
Analyser les défis de la relation d'accompagnement

6

CALENDRIERS CLASSES SYNCHRONES

Cycle VENDREDI

Matinée

19 avril 2024
03 mai 2024
17 mai 2024
31 mai 2024
14 juin 2024
28 juin 2024
12 juillet 2024
23 août 2024
06 septembre 2024
20 septembre 2024
04 octobre 2024
25 octobre 2024
15 novembre 2024
29 novembre 2024
06 décembre 2024
13 décembre 2024
20 décembre 2024

Cycle LUNDI

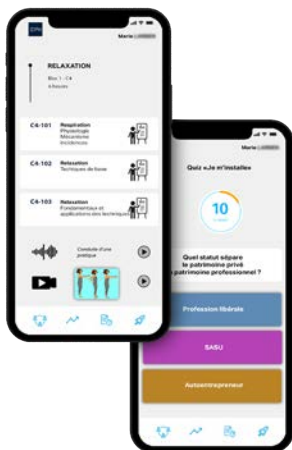
Après-midi

22 avril 2024
06 mai 2024
13 mai 2024
20 mai 2024
03 juin 2024
17 juin 2024
24 juin 2024
08 juillet 2024
26 août 2024
09 septembre 2024
23 septembre 2024
07 octobre 2024
28 octobre 2024
18 novembre 2024
02 décembre 2024
09 décembre 2024
16 décembre 2024

La mise en situation professionnelle réelle (stage) doit idéalement se dérouler entre le 15 octobre et le 15 décembre 2024.

PLAN D'ACTION ET D'ORIENTATION

Création et gestion d'une pratique de sophrologue
Révision des compétences et des connaissances acquises
Préparation à la présentation des acquis
Validation des acquis



UNE APPLICATION MOBILE POUR APPRENDRE ET FAIRE DU LIEN

L'application mobile exclusive offre bien plus qu'un simple outil éducatif : elle vous inclut dans une communauté d'apprentissage interactive, stimulante et engageante, qui vous permet de développer vos compétences tout en renforçant les liens avec vos pairs.

Vous travaillez ensemble, exprimez et échangez vos idées créant ainsi un environnement d'apprentissage social interactif bien au-delà des temps de classe.

Vous partagez et échangez pour tisser une relation durable et conjuguer vos savoirs.

Objectifs de la formation

Renforcer les fondements et les principes de la sophrologie

Maîtriser les fondamentaux de la Relaxation Dynamique

Maîtriser la méthodologie de l'accompagnement sophrologique

Maîtriser les étapes et phases de la séance de sophrologie

Acquérir les compétences de base de la relation et d'une communication efficace

Maîtriser les combinaisons de techniques et de protocoles sophrologiques.

Maîtriser l'animation de séances en collectif

Maîtriser l'animation de séances en individuel

Maîtriser les principes éthiques et déontologiques de la sophrologie

Connaître et pratiquer les applications de la sophrologie

Définir les limites de compétences et d'intervention du sophrologue

Établir et gérer la pratique de sophrologue

Public

Toute personne souhaitant exercer le métier de sophrologue.

Tout professionnel qui veut ajouter une compétence à son exercice.

Pré-requis

Avoir suivi la formation « Pratiquer la sophrologie » avec succès.

Diplôme

Le parchemin (diplôme) que vous obtenez au terme de votre formation, sous réserve d'avoir satisfait à 80% des évaluations, vous permet d'exercer pleinement et sans limite le métier de sophrologue.

Votre titre sera certifié par son enregistrement dans la blockchain Eqol®.

Toutes les informations sur la formation, les modalités, la pédagogie, l'institut, le métier...

IFSMS.COM

T. 05 57 14 95 88

