

PRATIQUER LA SOPHROLOGIE

Formation professionnelle

LA SOPHROLOGIE : UNE VOIE VERS LE BIEN-ÊTRE

La sophrologie, bien plus qu'une simple méthode de relaxation, vous offre la possibilité de cultiver le bien-être personnel tout en contribuant au développement harmonieux des personnes. En vous initiant à cette pratique douce et accessible, vous ouvrez la porte à un monde de bénéfices concrets pour vous-même et ceux que vous accompagnerez.



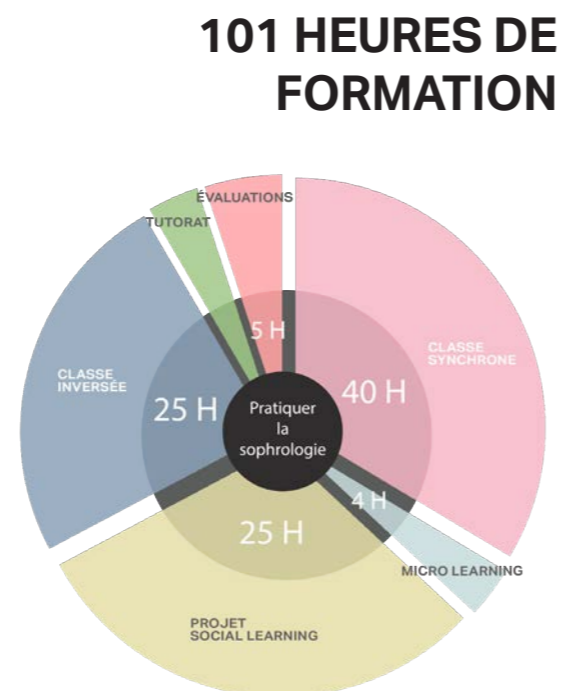
La formation à la pratique sophrologique permet d'**acquérir des compétences essentielles** en gestion du stress et de l'émotion. Elle enseigne des **techniques de relaxation pratiques** pour favoriser la détente.

Elle développe la capacité à communiquer de manière bienveillante et constructive au sein de la famille ou avec les clients. Elle offre également des compétences en concentration et en confiance en soi, bénéfiques à l'épanouissement individuel. En somme, elle offre un ensemble de savoir-faire et de savoir-être précieux pour le bien-être personnel et collectif.

Cette formation à la sophrologie caycedienne est le **premier cycle** nécessaire pour devenir sophrologue. Elle apporte les fondamentaux de la sophrologie tels qu'ils sont utilisés dans l'**exercice du métier de sophrologue** ou en **ajout de compétences** à des pratiques professionnelles existantes.

UNE FORMATION POUR...

- apprendre des techniques de relaxation efficaces pour apaiser les tensions ;
- aider les enfants et les adultes à développer leur confiance en eux et à gérer leurs émotions ;
- favoriser une communication bienveillante et constructive ;
- faciliter la vie quotidienne par des techniques de gestion du stress. ;
- acquérir des compétences précieuses ;
- ajouter une compétence à des pratiques professionnelles ;
- apprendre la sophrologie en vue d'exercer le métier de sophrologue ;
- développer sa compétence professionnelle.



CLASSE SYNCHRONE : 40 heures

- Module 1 : 13 heures
- Module 2 : 13 heures
- Module 3 : 8 heures
- Module 4 : 6 heures

CLASSE INVERSEE : 25 heures*

- Module 1 : 12 heures
- Module 2 : 8 heures
- Module 3 : 2 heures
- Module 4 : 3 heures

TRAVAIL EN PROJET : 10 heures*

SOCIAL LEARNING : 15 heures*

MICRO-LEARNING : 4 heures*

EVALUATIONS : 5 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 : 8 heures**
 Entraînement personnel : 12 heures*
 Travail personnel : 60 heures*

PROGRAMME

1

FONDEMENTS DE LA SOPHROLOGIE

- Les concepts fondamentaux
 - Fondements et concepts fondamentaux
 - Acquis d'apprentissage
 - Maîtriser les concepts fondamentaux
- Les techniques clés de la sophrologie
 - Les techniques clés à la base de la méthode
 - Séquencer le processus de relaxation
 - Maîtriser les techniques clés base de la sophrologie
 - Utiliser ces techniques pour favoriser le relâchement
 - Guider dans des exercices de relaxation
- La relaxation dynamique - phase préparatoire
 - La sophronisation : concept et physiologie de relaxation
 - Connaître et définir la place de la relaxation en sophrologie
 - Découvrir la respiration
- Les états et niveaux de conscience
 - Concept et théorie des états et niveaux de conscience
 - L'éventail de la conscience selon A.CAYCEDO
 - Les apports de la phénoménologie en sophrologie

2

METHODOLOGIE DE LA SOPHROLOGIE

- La Séance de sophrologie
 - Structure et éléments clés d'une séance de sophrologie
 - Schéma d'une séance dans son intégralité
 - Éléments communs à toute séance
 - Rôle du praticien
 - Concepts règles et méthodologie de l'animation de pratique
- La sophrologie au quotidien
- Les applications de la sophrologie au secteur du bien-être
 - Appliquer la sophrologie pour améliorer différents aspects de sa vie et contribuer au mieux-être
 - Concevoir un programme de bien-être sophrologique.
 - Comprendre comment intégrer la sophrologie dans les domaines de l'éducation, de la santé, de l'entreprise, de la prévention...
- La sophrologie en action
 - Adapter la sophrologie aux contextes et aux personnes
 - Utiliser la sophrologie dans différents domaines
 - Étudier des cas concrets et discuter des résultats

3

LA PRATIQUE SOPHROLOGIQUE

- Expérience pratique
 - Structurer l'entraînement sophrologique
 - Pratiquer un retour d'expérience
 - Analyser l'importance de l'intégration de la sophrologie à son quotidien
- Retour d'expérience

4

SYNTHÈSE ET PLAN D'ACTION

- Synthèse et réflexion
 - Analyser les principales connaissances et compétences acquises
 - Partager ses expériences et ses réflexions
 - Démontrer sa compréhension de l'importance d'intégrer la sophrologie
- Plan d'action
 - Élaborer un plan d'action pour utiliser la sophrologie dans son domaine
 - Identifier les cas où l'orientation vers des sophrologues formés professionnellement est appropriée

CALENDRIERS

CLASSES SYNCHRONES

Cycle MARDI

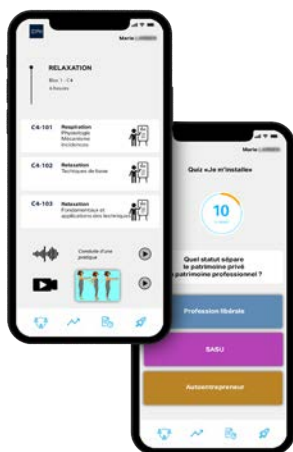
Après-midi

09 janvier 2024
 16 janvier 2024
 23 janvier 2024
 30 janvier 2024
 06 février 2024
 13 février 2024
 05 mars 2024
 12 mars 2024
 19 mars 2024
 26 mars 2024
 02 avril 2024
 09 avril 2024

Cycle SAMEDI

Matinée

06 janvier 2024
 13 janvier 2024
 20 janvier 2024
 27 janvier 2024
 03 février 2024
 10 février 2024
 24 février 2024
 02 mars 2024
 09 mars 2024
 23 mars 2024
 30 mars 2024
 06 avril 2024



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

- Connaître les fondements de la sophrologie.
- Pratiquer des exercices de respiration pour faciliter la relaxation.
- Connaître l'importance de la respiration dans la sophrologie.
- Approfondir la compréhension des techniques favorisant la relaxation.
- Pratiquer la sophrologie et les techniques de manière autonome.
- Développer les compétences pour guider les techniques de relaxation.
- Maîtriser les techniques de respiration de base.
- Choisir et adapter les exercices en fonction des besoins des participants.
- Pratiquer la direction d'une séance de sophrologie.
- Comprendre les domaines d'application de la sophrologie.
- Développer des compétences pour intégrer la sophrologie dans son domaine professionnel.

Public

Tout personne qui souhaite découvrir et apprendre la sophrologie.

Cette formation permet de pratiquer la sophrologie dans un cadre privé avec un objectif de mieux-être.

Cette formation est aussi nécessaire pour toute personne qui souhaite acquérir les bases indispensables pour devenir sophrologue et poursuivre sa formation.

Pré-requis

Avoir un niveau baccalauréat ou équivalent (si poursuite de la formation « être sophrologue »)

Si votre niveau à l'entrée de la formation ne correspond pas à ce pré-requis, votre admission est possible après un entretien de positionnement.

Certificat

Un certificat de participation vous sera remis à l'issue de votre parcours. Votre cursus sera certifié par son enregistrement dans la blockchain Ecol®.

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

IFSMS.COM

T. 05 57 14 95 88

