

PROGRAMME

FORMATION MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Partie 1 - LA SOPHROLOGIE

Objectifs

- Acquérir, définir, maîtriser les fondamentaux de la sophrologie ;
- Acquérir et maîtriser les composantes de la pratique sophrologique ;
- Acquérir et appliquer les composantes du cadre d'accueil de la personne en sophrologie ;
- Recourir à la Relaxation dynamique et aux techniques associées ;
- Maîtriser la méthodologie de l'approche sophrologique..

Programme

- Fondements et fondamentaux - Origine, histoire, sémantique, principes, lois, concepts, buts, cadre, méthodologie ;
- La conscience : Théorie, états, niveaux, les capacités de la conscience. Le schéma corporel, Vivance et pratique vivantielle. Valeurs et existence ;
- Suspension du jugement et entraînement. Expression des ressentis ;
- Respiration : Physiologie, mécanisme, incidences, techniques ;
- Relaxation : Fondements de la relaxation et application des techniques de bases ;
- L'approche sophrologique ;
- Déontologie et cadre de l'approche sophrologique ;
- Relaxation Dynamique et Techniques associées 1 à 4 ;
- Postures et vigilance ;
- Etapes ;
- Recueil de l'expression des ressentis en sophrologie ;
- L'animation des pratiques ;
- Les fondamentaux de l'animation en sophrologie ; séquençement, information, installation, déroulé et animation ;
- Conception, rédaction, réalisation de TL ;
- La voix : tonalité, tonus, placement ;
- Elaboration de protocoles ;
- Mise en œuvre et animation de pratiques collectives et individuelles ;
- Spécificités d'une pratique en visio.

Partie 2a - LE MÉTIER D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

- Acquérir, définir, maîtriser les fondements de la relation et de la communication ;
- Acquérir, appliquer, maîtriser l'écoute participative et active ;
- Acquérir et appliquer les composantes du cadre d'accueil de la personne en sophrologie ;
- Maîtriser la conception de projet ;
- Établir le contrat d'accompagnement savoir tenir compte des informations données par le client ;
- Maîtriser la méthodologie de l'approche sophrologique.

Programme

- Relation et communication ;
- Les fondements de la relation et de la communication ;
- Fondamentaux des méthodes relationnelles : les fondamentaux des méthodes relationnelles : l'approche centrée sur la personne, la communication non violente, la reformulation, l'écoute participative et active. Posture et écoute du professionnel en sophrologie ;
- L'alliance- La relation de confiance - Le secret professionnel - L'entretien initial ;
- Le recueil des informations et des ressentis ;
- Les rapports avec les professionnels tiers travail en collaboration en concertation (orientation vers un professionnel tiers).
- Le métier de sophrologue
 - Méthodologie - Le processus d'élaboration du projet, étude de faisabilité, traitement des informations données par le client ;
 - Conception du programme et du protocole - raisonnement - analyse - évaluation - adaptation - justification - mise en œuvre du programme (projet+protocole) ;
 - L'analyse de pratique et l'auto-analyse de pratique ;
 - La supervision et l'intervision ;
 - Formalisation du projet d'accompagnement :
 - Programme d'accompagnement - Contrat bi/tripartite - Tenue du dossier d'accompagnement. Identité et légitimité professionnelle ;
 - Prise de parole en public ;
 - Connaissances transverses ;
 - Définitions, origines, théories, concepts, mécanismes, physiologie : Stress, Emotions, Besoins, Deuil.

Partie 2b : sophrologue à visée thérapeutique - LA FORMATION SPÉCIFIQUE

Objectifs

- Acquérir les fondamentaux de la création et la gestion d'une activité à visée thérapeutique ;
- Créer, gérer une activité professionnelle de sophrologue à visée thérapeutique et communiquer ;
- Maîtriser la mise en œuvre et l'animation de pratiques sophrologiques individuelles et collectives ;
- Maîtriser les fondements de l'accompagnement en sophrologie ;
- Maîtriser le cadre d'accueil de la personne.

Programme

- Respecter l'alliance et l'observance thérapeutique ;
- Gestion et développement d'une activité de sophrologue praticien ;
- Définition, cadre législatif, éthique, champs et limites d'intervention ;
- Anamnèse : Recueil et traitement des informations données par le bénéficiaire étude de faisabilité ;
- Méthodologie et pratique du sophrologue. Processus d'élaboration du projet d'accompagnement. Conception du programme et du protocole adaptés aux bénéficiaires (raisonnement - analyse - évaluation - adaptation - justification) ;
- Communication et relation avec les tiers : professionnels du soin, aidants, équipes inter et pluridisciplinaires
- Domaines d'intervention et champs d'application de la sophrologie dans le cadre de la santé physique psychique : les aspects préventifs et curatifs ;

Formation spécifique de spécialisation

- Acquérir les fondamentaux de la création et la gestion d'une activité à visée thérapeutique ;
- Créer, gérer une activité professionnelle de sophrologue à visée thérapeutique et communiquer ;
- Maîtriser la mise en œuvre et l'animation de pratiques de sophrologie individuelles ou collectives ;
- Maîtriser la pratique de l'épochè ;
- Maîtriser les fondements de l'accompagnement en sophrologie ;
- Maîtriser le cadre d'accueil de la personne ;
- Respecter l'alliance et l'observance thérapeutique.

Thématiques spécifiques

- Acouphènes, anxiété, addictions, dépendances, douleurs, situation de handicap, situation de stress, sommeil, parentalité, vieillissement.
- Apport de connaissances sur 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.

OPTION - ENTREPRENEURIAT

Objectifs

- Choisir son statut et préparer son installation ;
- Comprendre, utiliser et rédiger son business plan ;
- Savoir définir son marché et se positionner ;
- Concevoir et communiquer une offre commerciale efficace et différenciatrice ;
- Apprendre à présenter efficacement son offre de service ;
- Acquérir et appliquer les outils de communication et de prospection ;
- Connaître et appliquer les règles comptables, de gestion institutionnelles, législatives, du statut professionnel. ;
- Identifier et intégrer les aspects juridiques, techniques et la posture professionnelle à adopter pour réussir son installation.

Programme

- Choix du statut, fiscalité et régimes sociaux ;

- Environnement professionnel ;
- Rôle et place des partenaires et les réseaux ;
- Les fonctions et qualité de l'entrepreneur ;
- La nécessité du positionnement et la différenciation ;
- Conception d'une offre efficace ;
- Comprendre et connaître son offre ;
- La valeur et sa création ;
- Le client : motivation et persona ;
- Fixation de ses prix ;
- La conception d'argumentaires efficaces ;
- Communication - généralités ;
- Communication en ligne ;
- Réalisation de son prévisionnel d'exploitation ;
- Qualité service et expérience client.

Les compétences acquises sont évaluées tout au long du parcours de formation sous forme de quizz - Auto-évaluation

Mises en situation réelles et/ou reconstituées - Analyse réflexive

CERTIFICAT

Votre parcours de formation entièrement complété et dont le niveau de maîtrise des compétences professionnelles aura été validé par la commission d'évaluation IFSMS débouche sur la remise d'un parchemin (diplôme*).

Une attestation de fin de parcours vous sera remise à l'issue de ce cursus.'

** L'usage du terme « diplôme » est réglementé. les organismes privés doivent utiliser le terme « parchemin » pour désigner leur diplôme.*