



CENTRE DE FORMATION DES
SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

Tél : 09 75 77 37 93

Mail : formation@sophrologie-ecole.fr

PROGRAMME FORMATION

Lieux de formation :

Caen - 14, rue Martin Luther King - 14280 St Contest

Rennes – 25, rue de la Chalotais – 35510 Cesson-Sévigné

Rouen - 22, Bd de l'Europe - 76100 Rouen

Nombre d'heures presenielles : 406 heures

Stage d'application : 12 heures

Travail personnel estimé à 540 heures

Programme première année (256 h) :

Durée et nombre d'heures :

La première année de formation, répartie en **256 heures**, se déroule de cette façon :

- 10 module de 3 jours + 1 module de 2 jours (Caen, Rennes et Rouen)

Objectifs :

- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Acquérir des notions de physiologie, phénoménologie, neurosciences et communication en lien avec la sophrologie
- Savoir conduire un entretien en fonction de la demande du client, de l'accueil à la mise en place d'un protocole d'accompagnement
- Commencer à se préparer à l'installation professionnelle.

Méthodologie :

Tous les modules se réalisent en présentiel. Ils croisent en permanence la théorie, la pratique et la mise en application professionnelle de la sophrologie.

Pour chaque module nous proposons une évaluation formative ou sommative. Deux contrôles de connaissances (animation de séances de groupe) au CF7 & 8 servent à évaluer les acquis.

Horaires module 2 jours : le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30

Horaires modules 3 jours : le vendredi et le samedi de 9h à 18h30, le dimanche de 9h à 17h

Préparation du bloc de compétence n° 1		
Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie		
	h.	Programme (272 heures)
Module 1	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation générale de la sophrologie • Références historiques • Approche des 4 principes fondamentaux de la sophrologie • Langage et communication (cours 1) • Relaxation dynamique du 1^{er} degré et techniques spécifiques du présent • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client • Évaluation formative
Module 2	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Approche physiologique • La conscience • Langage et communication (cours 2) • Relaxation dynamique du 1^{er} degré et techniques spécifiques du présent (suite) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client • Évaluation formative
Module 3	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Approche physiologique • Schéma corporel • Langage et communication (cours 3) • Techniques spécifiques du futur • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client • Évaluation formative
Module 4	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Langage et communication (cours 4) • Relaxation dynamique du 2^{ème} degré • Techniques spécifiques du futur (suite) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client • Évaluation formative
Module 5	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir accueillir le client • Apprendre à conduire un entretien pour clarifier la demande du client et construire un projet d'accompagnement • Approche physiologique

		<ul style="list-style-type: none"> Techniques spécifiques du passé Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative
Module 6	16 h	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser l'autonomie du client Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Préparation aux évaluations sommatives Évaluation formative
Module 7	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du module d'application, finalité, conseils de recherche... Savoir passer la main à d'autres professionnels Relaxation dynamique du 3^{ème} degré Techniques spécifiques complémentaires du présent Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation sommative
Module 8	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Anamnèse Savoir passer la main à d'autres professionnels (suite) Techniques spécifiques complémentaires du futur Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation sommative
Module 9	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Savoir passer la main à d'autres professionnels (suite) Techniques spécifiques complémentaires du passé Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation sommative
Module 10	24h	<ul style="list-style-type: none"> Savoir passer la main à d'autres professionnels (suite) Relaxation dynamique du 4^{ème} degré Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation sommative
Module 11	24h	<ul style="list-style-type: none"> Relaxation dynamique du 4^{ème} degré (suite) Techniques spécifiques complémentaires Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative

Durée et nombre d'heures :

La deuxième année, répartie en **150 heures**, se déroule pour tous de la manière suivante :

- 5 modules de 3 jours
- 2 temps d'évaluation :
 - bloc de compétence n° 1 sur 2 jours
 - bloc de compétence n°2 sur 2 jours

Objectifs :

- Mise en place de protocoles et d'animations de séances individuelles et de groupes, études de cas
- Acquérir les compétences inhérentes à l'exercice de la profession du sophrologue sous forme d'entraînements pratiques et d'auto-évaluations
- Apprendre à développer sa posture de sophrologue
- Mise en application professionnelle dans les champs principaux de la sophrologie
- Approfondir les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Approfondir les notions de physiologie, phénoménologie, neurosciences et communication en lien avec la sophrologie
- Évaluations

Méthodologie :

Chaque module croise en permanence la théorie, la pratique et la mise en application professionnelle de la sophrologie.

Un stage d'application de 12 heures minimum supervisé par un formateur du centre de formation est à réaliser dans la structure de votre choix.

Pour chaque module, nous proposons une évaluation formative ou sommative.

Horaires modules 3 jours : le vendredi et le samedi de 9h à 18h30 et dimanche de 9h à 17h

Horaires bloc de compétences n°1 sur 2 jours : le samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 17h

Horaires bloc de compétences n°2 sur 2 jours : le vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h

Pour les stagiaires en formation de sophrologue, le module "*Conduire un projet de création d'entreprise*" **est obligatoire** et compris dans le montant de la formation.

Le programme de ce module se trouve dans les documents à télécharger.

Préparation du bloc de compétence n° 2		
Analyse de la demande d'accompagnement du client		
	Heures	
Module 1	24 h	Sophrologie, sommeil et vigilance <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles • Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis • Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche • Évaluation formative
Module 2	24 h	Intervenir en entreprise - méthodologie de projet <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles • Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis • Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche • Évaluation formative
Module 3	24 h	Sophrologie et pédagogie <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles • Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis • Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche • Apprendre à constituer et à enrichir un support de veille documentaire • Évaluation formative
Module 4	24 h	Sophrologie et risques psychosociaux <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles • Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis • Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche • Évaluation formative
Module 5	24 h	Sophrologie et douleur <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles • Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis • Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

		<ul style="list-style-type: none">• Évaluation formative
--	--	--

Évaluation du bloc de compétence n° 1 Analyse de la demande d'accompagnement du client	
15 h	<ul style="list-style-type: none">• Analyser une demande et concevoir un programme d'accompagnement de sophrologie adapté

Évaluation du bloc de compétence n° 2 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie	
15 h	<ul style="list-style-type: none">• Guider le bénéficiaire dans la réalisation des exercices corporels