



CENTRE DE FORMATION DES
SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

Tél : 09 75 77 37 93

Mail : formation@sophrologie-ecole.fr

PROGRAMME FORMATION

Lieux de formation :

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

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

Nombre d'heures presenielles : 440 heures

Stage d'application : 12 heures

Travail personnel : 600 heures

Programme première année (272 h) :

Durée et nombre d'heures :

Suivant le choix du stagiaire, la première année de formation, répartie en **272 heures**, se déroule de deux façons :

- 8 stages de 4 jours + 1 stage de 2 jours
- ou
- 10 stages de 3 jours + 2 stages de 2 jours.

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

Pour chaque stage, nous proposons une évaluation formative ou sommative. Un contrôle de connaissances de fin d'année sert à évaluer les acquis.

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

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

Horaires stages 4 jours : du jeudi au samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h

Préparation du bloc de compétence n° 2					
Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie					
	h.	Programme option 4 jours (272 h)	h.	Programme option 3 jours (272 h)	
Stage 1	32 h	<ul style="list-style-type: none"> Présentation générale de la sophrologie Références historiques Approche des 4 principes fondamentaux de la sophrologie La conscience 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 	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 	
Stage 2	32 h	<ul style="list-style-type: none"> Approche physiologique Schéma corporel Langage et communication (cours 2) Techniques spécifiques du futur Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative 	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 	
Stage 3	32 h	<ul style="list-style-type: none"> Approche physiologique Langage et communication (cours 3) Relaxation dynamique du 2^{ème} degré Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative 	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 	
Stage 4	32 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 	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Langage et communication (cours 4) Relaxation dynamique du 2^{ème} degré Techniques spécifiques du futur (suite) 	

		<ul style="list-style-type: none"> d'accompagnement Approche physiologique Langage et communication (cours 4) Techniques spécifiques du passé Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative 		<ul style="list-style-type: none"> Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative
Stage 5	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 	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 Techniques spécifiques du passé Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation formative
Stage 6	32 h	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du stage 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 	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
Stage 7	32 h	<ul style="list-style-type: none"> 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 	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du stage 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
Stage 8	32 h	<ul style="list-style-type: none"> Savoir passer la main à d'autres professionnels 	24 h	<ul style="list-style-type: none"> Anamnèse

		<ul style="list-style-type: none"> (suite) Relaxation dynamique du 4^{ème} degré Techniques spécifiques complémentaires du passé Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client Évaluation sommative 		<ul style="list-style-type: none"> 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
Stage 9 a	16 h	<ul style="list-style-type: none"> Relaxation dynamique du 4^{ème} degré (suite) Techniques spécifiques complémentaires (suite) Évaluation formative 	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
Préparation du bloc de compétence n° 1 Installation, développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale				
Stage 9 b	16 h	<ul style="list-style-type: none"> Installation professionnelle 		
Stage 10			24 h	<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
Stage 11			24 h	<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
Préparation du bloc de compétence n° 1 Installation, développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale				
Stage 12		16 h		<ul style="list-style-type: none"> Installation professionnelle

Programme deuxième année (168 heures) :

Durée et nombre d'heures :

La deuxième année, répartie en **168 heures**, se déroule pour tous de la manière suivante :

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

5 stages de 3 jours

3 temps d'évaluations :

- bloc de compétence n° 1 sur 1 jour
- bloc de compétence n°2 sur 3 jours
- bloc de compétence n° 3 sur 2 jours

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

Un stage d'application de 12 h minimum supervisé par un formateur du centre de formation

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

Horaires stages 3 jours + bloc de compétence n°2 : le vendredi et samedi de 9h à 18h30 et dimanche de 9h à 17h

Horaires bloc de compétence n°1 sur 1 jour : le samedi de 9h à 18h30

Horaires bloc de compétence n°3 sur 2 jours : le samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h

Préparation du bloc de compétence n° 3		
Analyse des pratiques professionnelles		
	Heures	Programme deuxième année (168 h)
Stage 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
Stage 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
Stage 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
Stage 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
Stage 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 Installation, développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale		
8 h	<ul style="list-style-type: none"> • Installation professionnelle 	

Évaluation du bloc de compétence n° 2 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie		
24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Cas pratiques : mise en situation et analyse des pratiques 	

Évaluation du bloc de compétence n° 3 Analyse des pratiques professionnelles		
16 h	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation théorique et pratique 	