

Bloc 2 - Construction de séances de Sophrologie individuelles ou collectives

Cette formation correspond aux compétences du Bloc 2 du référentiel d'activités de
SOPHROLOGUE - Titre RNCP - Niveau 5.

Elle permet de maîtriser la construction et animation de séance de Sophrologie individuelle et/ou collective

Durée totale de la formation : 126 heures (Vendredi / Samedi) réparties de la façon suivante :

70 heures de présentiel en classe virtuelle à distance

56 heures de pratique personnelle avec mise à disposition d'une plateforme LMS et d'un espace d'échanges



1 400,00 € Net de taxe



70 heures



En classe virtuelle



Attestation de compétences

Objectifs

RNCP 36161

Conduire une séance de sophrologie ;
Optimiser des apports d'accompagnements en sophrologie.

Public concerné et prérequis

Toute personne souhaitant devenir Sophrologue

Avoir suivi la formation "Analyse de la demande du client et élaboration d'un protocole d'accompagnement" (correspondant au bloc 1 de la formation de Sophrologue Titre RNCP - Niveau 5) ou avoir suivi une formation équivalente.

Etre titulaire d'un titre ou diplôme de niveau 4
Ou avoir 2 années d'expérience dans le secteur du bien-être

Moyens pédagogiques et matériels

Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les attentes des stagiaires

Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation

Exercices individuels et en sous-groupes – Jeux de rôles – Etudes de cas

Support de cours numérique
Classe virtuelle à distance avec partage d'écran
Plateforme LMS
Plateforme d'échanges

Modalités d'évaluation des acquis

Mises en situation professionnelle : Conduite de séance de sophrologie
Une attestation de compétences est délivrée au stagiaire à l'issue de l'examen

Taux de satisfaction

En 2022 :
100 % des stagiaires sont globalement très satisfaits de la formation
100 % des stagiaires recommandent la formation

Taux de réussite

Type d'Intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal

16 stagiaires

Délais d'accès à la formation

1 session / an

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

En classe virtuelle

Matériel à prévoir

1 tapis de sol (à défaut un plaid ou couverture)

1 coussin

Etre équipé d'un ordinateur connecté à internet avec webcam, micro et haut-parleur pour les classes virtuelles

Posséder le matériel informatique nécessaire au téléchargement et impression des supports de cours.

Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

En 2022 : 100 % des stagiaires ont validé leurs évaluations de compétences de Sophrologie - Bloc 2

Débouchés et + métier

Cette formation permet d'animer des séances de Sophrologie en individuel ou en groupe.

Programme

La construction d'une séance, d'un programme de séances

L'animation des exercices de sophrologie : la relaxation dynamique, la sophronisation

Les 4 principes de base : action positive, intégration du schéma corporel, réalité objective, adaptabilité

Le terpnos logos

L'approche par zone corporelle

La pratique d'une séance

La Phénodescription

Elaboration d'un programme d'entraînement personnalisé

Prévention en matière d'hygiène et de sécurité