

## SOPHROLOGUE - Titre RNCP - Niveau 5 (Vendredi/Samedi)

Cette formation permet d'acquérir les compétences requises pour exercer le métier de sophrologue.

Durée totale de la formation : 301 heures réparties de la façon suivante :

203 heures en classe virtuelle

98 heures de travail personnel et mise en situation professionnelle avec mise à disposition d'une plateforme LMS et d'un espace d'échanges

L'activité de Sophrologue fait partie des métiers du développement personnel et bien-être de la personne.

Ce métier est enregistré au répertoire créé par Pôle-emploi dont le code ROME (Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois) est K1103.



4 000,00 € Net de taxe



203 heures



En classe virtuelle à distance



Sophrologue - Titre RNCP - Niveau 5

### Objectifs

**RNCP36161**

Objectifs de la formation :  
Devenir Sophrologue

Objectifs pédagogiques :

Maîtriser les 4 premiers degrés de la sophrologie  
Maîtriser la conception et la procédure de création de protocole  
Animer une séance de sophrologie en individuel ou en groupe  
Gérer, promouvoir et développer une activité de sophrologue

### Public concerné et prérequis

Toute personne souhaitant devenir sophrologue  
Etre titulaire du Bac ou avoir le niveau Bac  
Ou avoir 2 années d'expérience dans le secteur du bien-être

### Moyens pédagogiques et matériels

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  
Paperboard / Vidéoprojecteur  
Mise à disposition d'une plateforme LMS et d'un espace d'échanges

### Modalités d'admission :

Entretien avec la directrice de FormaQuietude ou son représentant (sur place ou à distance par téléphone) afin d'évaluer la recevabilité du dossier ;  
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins des stagiaires ;

Documents à transmettre : CV ; Copie du(des) diplôme(s) ; Copie carte d'identité ;  
Attestation sur l'honneur du projet professionnel.

### 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.

### Type d'Intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

### Effectif maximal

16 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

14 jours ouvrés (Articles L221-18 du code de la consommation et L6353-05 du code du travail)

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

Formation entièrement en classe virtuelle  
Référénte handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

### Assistant pédagogique

Julie COLLET-BEILLON (04.76.22.80.43)

### Assistant technique

Sylvie LIORET (07.49.76.95.40)

### Afin de vous sécuriser si vous êtes en présentiel au Centre, 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

## Modalités d'évaluation des acquis

Mise en situation professionnelle reconstituée : jeu de rôle + oral. Réalisation d'une anamnèse et élaboration d'un protocole d'accompagnement

Mise en situation professionnelle reconstituée : jeu de rôle + oral. Conduite d'une séance de sophrologie

Rédaction et présentation d'un projet de création d'une activité de sophrologue.

## Taux de satisfaction

En 2023 : 98,8 % des stagiaires sont globalement satisfaits de la formation

En 2023 : 94,8 % des stagiaires recommandent la formation

## Taux de réussite

En 2023 : 80 % des stagiaires ont obtenu leur titre RNCP

## Débouchés et + métier

A l'issue de la formation, les stagiaires seront qualifiés pour être Sophrologue et créer leur entreprise. Chaque bloc de compétences est validé par une attestation de compétences devant un jury d'évaluation. Le certificat de SOPHROLOGUE s'obtient par capitalisation de l'ensemble des blocs de compétences et validation par le jury de certification.

## Equivalences et passerelles

Responsable pédagogique (Julie Collet-Beillon) : 04.76.22.80.43.

Contactez le secrétariat afin de vérifier si vous possédez un(des) certificat(s) de compétences correspondant à un ou plusieurs bloc(s) du référentiel RNCP36161

## Programme

---

Analyse de la demande du client et élaboration d'un protocole d'accompagnement :

Définition du cadre sophrologique (fondements, conscience, vivance, ...) et des champs de compétences de la sophrologie

Définition des objectifs d'accompagnement (La respiration, la capacité de détente, la capacité d'écoute du corps, la capacité de concentration, les 5 sens, la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi, etc...)

Le cadre et les limites d'intervention du sophrologue (son rôle et ses objectifs)

L'anamnèse et entretien pré-sophronique

Définition des objectifs, des besoins du client,

L'alliance Sophronique

Conception et procédure de création de protocoles personnalisés

Choix des exercices de Sophronisation et de Relaxation Dynamique des 4 premiers degrés adaptés aux besoins du client

Conduite de séances de sophrologie individuelles ou collectives :

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

Création et gestion d'une activité de sophrologue :

Le projet, le contexte, le marché

Le choix du statut juridique et les impacts fiscaux et sociaux

La gestion administrative et le prévisionnel financier

La communication et le marketing

Le dispositif de veille professionnelle