

SOPHROLOGUE

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.

Cette formation est en partie éligible au CPF



3460.00 € Net de taxe



175 heures



En présentiel



Certificat de compétences

Objectifs

Analyser le secteur du bien-être et des approches thérapeutiques non-médicamenteuses
Identifier des apports et des attentes de clients concernant la sophrologie
Positionner une activité de sophrologie
Identifier des motifs de consultations en sophrologie et analyser des attentes de clients
Structurer des prises en charge et assurer la conduite de séances de sophrologie
Gérer, promouvoir et développer une activité de sophrologue

Public concerné et prérequis

Toute personne souhaitant devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans son cadre professionnel.

Etre titulaire du Bac ou avoir le niveau Bac
Ou avoir 3 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

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation
Questionnaire d'évaluation des connaissances (QCM)
Rédaction d'un protocole d'accompagnement personnalisé en sophrologie à partir de cas de patients
Conduite de séance en sophrologie
Présentation d'une activité de sophrologue créée ou à créer
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction

En 2020 : 100 % des stagiaires sont globalement très satisfaits de la formation
En 2020 : 100 % des stagiaires recommandent la formation

Taux de réussite

En 2020 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant

Expert et professionnel du secteur

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

2 sessions par an

Accessibilité lieu de formation

Accès PMR

Matériel à prévoir

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

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

Débouchés et + métier

A l'issue de la formation, les stagiaires seront qualifiés pour animer des séances de sophrologie en individuel ou en groupe, pour intervenir auprès des entreprises; ou pour utiliser la sophrologie dans leur cadre professionnel.

Programme

Acquisition des bases de la sophrologie :

- La sophrologie : historique, définition de la sophrologie, les bases fondamentales de la sophrologie
- La conscience : état et niveau de conscience, relations entre corps et conscience
- Les théories fondamentales de la sophrologie
- La sophronisation de base

Analyse des demandes de clients dans le cadre de séances et proposition d'un protocole d'accompagnement en sophrologie personnalisé :

- Les approches méthodologiques en sophrologie :
 - Les exercices de Sophronisation et de Relaxation dynamique du 1er au 4ème degré
 - La respiration, la capacité de détente, la capacité d'écoute du corps, la capacité de concentration, les 5 sens, etc...
 - Le stress, la confiance en soi, l'épanouissement personnel, etc...
-
- La relation d'aide, schémas et enjeux relationnels
 - La définition du rôle et les objectifs du sophrologue
 - La définition du cadre et des limites d'intervention du sophrologue
 - La conception et la procédure de création de protocoles

Conduite des séances en sophrologie, sélection et utilisation des protocoles et des techniques adaptées

- 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 technique du message sophronique pour créer une séance sur mesure par rapport à des problématiques particulières

Création, développement et gestion d'une activité de sophrologue

- Le projet, le contexte, le marché
- La communication et le marketing
- La gestion et le prévisionnel financier
- Le juridique, fiscal et social
- Le démarrage de l'activité