



Planning de formation

Sophrologie Intégrative
Session 2021-2022 (Week-end)

INFO-ADMIN-002

26/03/2021

Version 2

Sophrologie - Présentation générale de la formation

Public visé		<ul style="list-style-type: none"> • Professionnel du secteur médical ou paramédical • Personnes en reconversion professionnelle
Prérequis		<ul style="list-style-type: none"> • Avoir 18 ans révolus et justifier d'un projet professionnel <p>Et</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niveau BAC souhaitable ou de son équivalent (en cas d'absence de ce prérequis, un entretien d'évaluation de motivation est réalisé) <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être issu du secteur médical ou paramédical
Objectifs		<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à construire et à conduire un questionnaire de santé émotionnelle (anamnèse) • Proposer des conseils personnalisés à l'aide des différents outils vu en cours (respiration, visualisations, pensée positive...) • Savoir construire un message adapté à l'anamnèse
Débouchés professionnels		Le ou la sophrologue travaille soit en cabinet libéral, soit dans une entreprise (établissement scolaire, hôpital, etc.) pour la gestion du stress ou les préparations (accouchements, examens, etc.).
Evaluations et Sanctions		<ul style="list-style-type: none"> • Travail individuel en cabinet afin de connaître et maîtriser la technique de cabinet (une consultation par mois) • Animation de séance ou de consultation avec cobaye • Epreuve pratique : conduite d'une consultation en une heure environ en individuel avec un consultant et en cabinet. • Epreuve écrite : durée 1h. QRC et QCM de 20 questions réalisée lors du dernier week-end de formation.
Qualité des formateurs		Professionnels certifiés et en exercice depuis au moins 2 ans dans la spécialité enseignée
Durée totale		380 heures (180 heures en présentiel – 200 heures de travail personnel : travail de la voix, études de cas et conduite de séances avec cobaye)





Planning de formation

Sophrologie Intégrative
Session 2021-2022 (Week-end)

INFO-ADMIN-002

26/03/2021

Version 2

Sophrologie – 10 modules

N° du module	Titre	Contenu	Dates
Module 1	Les bases en sophrologie	<ul style="list-style-type: none"> • Les origines de la sophrologie de Platon à nos jours • La relaxation • La respiration • Le terpnos logos • La construction d'une séance 	4 et 5 septembre 2021
Module 2	Stress, mise en pratique de la relaxation et découverte de la relaxation dynamique	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que le stress ? Comment y faire face ? • Les origines de la relaxation • Le training autogène de Schultz • La technique de Jacobson et la relaxation dynamique • Les séances de base selon A. Daprey 	09 et 10 octobre 2021
Module 3	Communication non violente (CNV)	Les principes de la communication non violente.	06 et 07 novembre 2021
Module 4	Anamnèse	<ul style="list-style-type: none"> • Déroulement de l'entretien • Ecoute active • Empathie • Positionnement du sophrologue sans a priori ni jugement. 	11 et 12 décembre 2021
Module 5	Le langage non verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des principales figures du langage non verbal • Mise en application du langage non verbal lors de l'anamnèse 	15 et 16 janvier 2022
Module 6	Construction des messages	<ul style="list-style-type: none"> • Allégorie et métaphores • Construction d'une séance de base complète (lâcher prise, gestion de la colère, de la tristesse et retour aux sens) 	19 et 20 février 2022
Module 7	Mises en situation 1/2	Construction et animation d'une séance complète sur les thématiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Confiance en soi • Estime de soi • Hyperactivité • Douleurs chroniques • Phobies • Crises d'angoisse 	26 et 27 mars 2022





Planning de formation

Sophrologie Intégrative
Session 2021-2022 (Week-end)

INFO-ADMIN-002

26/03/2021

Version 2

Sophrologie – 10 modules

N° du module	Titre	Contenu	Dates
Module 8	Mises en situation 2/2	Construction et animation d'une séance complète sur les thématiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Deuil • Séparation • Problèmes relationnels • Burn out • Etat de stress post traumatique • Travail en profondeur (démons, grottes...) 	30 avril et 01 mai 2022
Module 9	Aide à l'installation	<ul style="list-style-type: none"> • Création de la structure (statut, règlementation) • Elaboration du business plan • Pitch • Marketing et actions commerciales • Gestion du cabinet (comptabilité, démarches administratives, suivi budgétaire...) • Veille documentaire • Développement de la structure (formation, supervision, analyse des pratiques, réseautage...) 	28 et 29 mai 2022
Module 10	Evaluations finales	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenance orale avec présentation du Business Plan • Réalisation d'une séance en cabinet avec cobaye • Remise des diplômes 	25 et 26 juin 2022

Les élèves devront avoir réalisé un minimum de 10 séances avec cobayes au moment de passer l'examen final.

