



# Planning de formation








**Sophrologie Intégrative**  
**Session 2022-2023 (Week-end)**

INFO-ADMIN-002

17/01/2022

Version 2

## Sophrologie - Présentation générale de la formation

<b>Public visé</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professionnel du secteur médical ou paramédical</li> <li>• Personnes en reconversion professionnelle</li> </ul>
<b>Prérequis</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir 18 ans révolus et justifier d'un projet professionnel</li> </ul> <p>Et</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau BAC souhaitable ou de son équivalent (en cas d'absence de ce prérequis, un entretien d'évaluation de motivation est réalisé)</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être issu du secteur médical ou paramédical</li> </ul>
<b>Objectifs</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à construire et à conduire un questionnaire de santé émotionnelle (anamnèse)</li> <li>• Proposer des conseils personnalisés à l'aide des différents outils vu en cours (respiration, visualisations, pensée positive, relaxation, sophrologie...)</li> <li>• Savoir construire un message adapté à l'anamnèse</li> </ul>
<b>Débouchés professionnels</b>		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.).
<b>Evaluations et Sanctions</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail individuel en cabinet afin de connaître et maîtriser la technique de cabinet (une consultation par mois)</li> <li>• Animation de séance ou de consultation avec cobaye sur volontariat.</li> <li>• Epreuve pratique : conduite d'une consultation en une heure environ en individuel avec un consultant et en cabinet.</li> <li>• Epreuve écrite : durée 1h30. QRC et QCM plus une étude de cas</li> </ul>
<b>Qualité des formateurs</b>		Professionnels certifiés et en exercice dans la spécialité enseignée
<b>Durée totale</b>		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 2022-2023 (Week-end)**

INFO-ADMIN-002

17/01/2022

Version 2

## Sophrologie – 10 modules

N° du module	Titre	Contenu	Dates
Module 1	Les bases en sophrologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les origines de la sophrologie de Platon à nos jours</li> <li>Ses précurseurs : Caycédó, Daprey</li> </ul>	3 et 4 septembre 2022
Module 2	Stress et relaxation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qu'est-ce que le stress ? Comment y faire face ?</li> <li>les origines de la relaxation</li> <li>le training autogène de Shulz</li> <li>la technique Jacobson</li> </ul>	8 et 9 octobre 2022
Module 3	Le burn-out Les TCC	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment reconnaître le burn-out</li> <li>Quels outils pour le combattre</li> <li>Les TCC</li> </ul>	12 et 13 novembre 2022
Module 4	Le terpnos logos	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprentissage du terpnos logos (façon de parler en sophrologie)</li> <li>la séance de base de relaxation</li> </ul>	17 et 18 décembre 2022
Module 5	La relaxation dynamique Communication non violente (CNV)	<p>La relaxation dynamique de Caycédó</p> <p>Les principes de la communication non violente.</p>	7 et 8 Janvier 2023
Module 6	L'anamnèse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déroulement de l'entretien</li> <li>Ecoute active</li> <li>Empathie</li> <li>Positionnement du sophrologue sans a priori ni jugement.</li> </ul>	18 et 19 février 2023
Module 7	Construction des messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allégorie et métaphores</li> <li>Construction d'une séance de base complète (lâcher prise, gestion de la colère, de la tristesse et retour aux sens)</li> </ul>	25 et 26 mars 2023
Module 8	Mises en situation 1/2	<p>Construction et animation d'une séance complète sur les thématiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Confiance en soi</li> <li>Estime de soi</li> <li>Hyperactivité</li> <li>Douleurs chroniques</li> <li>Phobies</li> <li>Crises d'angoisse</li> </ul>	29 et 30 avril 2023





# Planning de formation

Sophrologie Intégrative  
Session 2022-2023 (Week-end)

INFO-ADMIN-002

17/01/2022

Version 2

## Sophrologie – 10 modules

N° du module	Titre	Contenu	Dates
Module 9	Mises en situation 2/2	Construction et animation d'une séance complète sur les thématiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deuil</li> <li>• Séparation</li> <li>• Problèmes relationnels</li> <li>• Burn out</li> <li>• Etat de stress post traumatique</li> <li>• Travail en profondeur (démons, grottes...)</li> </ul>	27 et 28 mai 2023
Module 10	Révision générale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour sur tous les modules et réponses aux questions diverses</li> </ul>	10 et 11 juin 2023
Module 11	Evaluations finales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation écrite</li> <li>• Réalisation d'une séance en cabinet avec cobaye</li> <li>• Remise des diplômes</li> </ul>	24 et 25 juin 2023

Les élèves devront avoir réalisé un minimum de 10 séances avec cobayes en travail à la maison au moment de passer l'examen final

