|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sophrologie - Présentation générale de la formation** | | |
| **Public visé** |  | * Professionnel du secteur médical ou paramédical * Personnes en reconversion professionnelle |
| **Prérequis** | **Une image contenant regardant, assis, avant, écran  Description générée automatiquement** | * Avoir 18 ans révolus et justifier d’un projet professionnel   Et   * Niveau BAC souhaitable ou de son équivalent (en cas d’absence de ce prérequis, un entretien d’évaluation de motivation est réalisé)   Ou   * Être issu du secteur médical ou paramédical |
| **Objectifs** |  | * 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** |  | * 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) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sophrologie – 10 modules** | | | |
| **N° du module** | **Titre** | **Contenu** | **Dates** |
| **Module 1** | **Stress,**  **mise en pratique de la relaxation et découverte de la relaxation dynamique** | * 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 | 16/17 septembre 2023 |
| **Module 2** | **Les bases en sophrologie** | * Les origines de la sophrologie de Platon à nos jours * La relaxation * La respiration * Le terpnos logos * La construction d'une séance | 7/8 octobre 2023 |
| **Module 3** | **Découverte et apprentissage du terpnos-logos** | Apprendre à utiliser sa voix | 4/5 novembre 2023 |
| **Module 4** | **Ananmnèse** | * Déroulement de l’entretien * Ecoute active * Empathie * Positionnement du sophrologue sans apriori ni jugement. | 25/26 novembre 2023 |
| **Module 5** | **Le langage non verbal** | * Présentation des principales figures du langage non verbal * Mise en application du langage non verbal lors de l’anamnèse | 15 et 16 décembre 2023 |
| **Module 6** | **Construction des messages** | * Allégorie et métaphores * Construction d'une séance de base complète (lâcher prise, gestion de la colère, de la tristesse et retour aux sens) | 13/14 janvier 2024 |
| **Module 7** | **Mises en situation 1/2** | Construction et animation d’une séance complète sur les thématiques suivantes :   * Confiance en soi * Estime de soi * Hyperactivité * Douleurs chroniques * Phobies * Crises d'angoisse | 3/4 février 2024 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Module 8** | **Mises en situation 2/2** | Construction et animation d’une séance complète sur les thématiques suivantes :   * Deuil * Séparation * Problèmes relationnels * Burn out * Etat de stress post traumatique * Travail en profondeur (démons, grottes...) | 30/31 mars 2024 |
| **Module 9** | **Etudes de cas et mises en application** | * Constructions de séances à partir de cas réels | 4/5 mai 2024 |
| **Module 10** | **Evaluations finales**  **installation** | **Evaluation écrite**​ **(1h30)**  **Epreuves pratiques individuelles en cabinet (dates à fixer individuellement)**  **Comment devenir autoentrepreneur** | **01/02 juin2024** |

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