



Programme de la formation en Sophrologie (cycle 2)

OBJECTIFS

- Approfondir les techniques de sophrologie et se les approprier
- Elargir le champ de compétence dans l'accompagnement des personnes
- Devenir un professionnel qualifié capable d'adapter la méthode sophrologique aux différentes demandes

METHODE

- Acquérir différents outils et diverses méthodes, les vivre individuellement au sein d'un groupe
- Mise en situation par des jeux de rôle
- Des modules théoriques et pratiques
- Fascicule reprenant les notions théoriques des méthodes de sophrologie
- Une large place est faite à la pratique et à l'expérimentation
- Verbalisation après les exercices et partage du vécu de chacun
- Mutualisation des expériences personnelles dans un climat de respect et de non-jugement
- Travail personnel et de recherche

Des modules de théorie sont mis en place pour permettre d'assimiler et de comprendre la méthode proposée.

Le stagiaire expérimente la sophrologie, vit la séance et partage son vécu au sein du groupe.

Le stagiaire s'entraîne pour s'approprier la méthode et acquérir le savoir-faire afin de pratiquer la sophrologie.

Le stagiaire renforce sa capacité d'écoute bienveillante neutre et non interventionniste. L'alliance et la pédagogie sont deux aspects essentiels à la sophrologie.

PRIX ET NOMBRE D'HEURES

La formation s'effectue sur 224 heures soit **28 jours** de formation (hors pratique d'entraînement personnel et travaux).

Le prix de base pour la totalité de la formation en sophrologie (soit pour le nombre d'heures indiqué ci-dessus) est de **2 990 €**.

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel. Le montant de la formation est alors de :

- 2 200 € pour un règlement en une fois
- Pour un règlement échelonné (constitution d'un échancier à l'inscription)
Moins d'un an 5%, plus d'un an 10%

Les frais d'inscription de 65 € sont à rajouter.

ENTRAINEMENT

Afin de se familiariser et d'acquérir les réflexes de sophronisation, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement à titre personnel.

VALIDATION DES ACQUIS

Les stagiaires sont mis en situation tout au long de la formation.

Un rapport écrit portant sur des expériences professionnelles du stagiaire finalise ce cycle de formation. Ce rapport est remis et présenté à la responsable de formation.

CERTIFICAT PROFESSIONNEL

L'obtention du certificat professionnel est subordonnée à :

- Etre sophro-relaxologue (formation de base)
- Un suivi de toutes les heures de formation, de stage pratique, de supervision et d'entraînement ainsi que la réalité d'un travail personnel
- La validation du rapport par l'équipe de formation

PRE-REQUIS

Pour effectuer la formation en sophrologie, il faut avoir effectué le cycle fondamental en sophro-relaxation.

PROGRESSION DE LA FORMATION

La formation s'effectue au rythme de chacun.

A l'issue de la formation en sophrologie, vous aurez accès au cycle 3 de la relation d'aide (accompagnement à la souffrance) ainsi qu'à toutes les formations complémentaires.

CONTENU

Modules d'enseignement

Sophro pédagogie (module AS2) : (16h)

- La sophrologie et les enfants
- La sophrologie et les adolescents

La sophrologie et la gestion des conflits (module BS2) : (16h)

- Détecter les jeux de pouvoir
- Se positionner en dehors de tous jeux psychologiques
- Accueillir les valeurs et le vécu de chacun et se respecter
- Etude de cas

Les dépendances et les addictions (module CS2) : (16h)

- Le sevrage tabagique
- L'alcoolisme
- Les troubles du comportement alimentaire
- Le corps et son poids de forme
- La dépendance affective et ses conséquences

Sophrologie, vieillissement et fin de vie (module DS2) : (16h)

- Gériatrie
- Le deuil, ses différentes étapes
- Les soins palliatifs
- Mort et Renaissance

La sophrologie et la dépression et les phobies (module ES2) : (16h)

- Mal-être
- Névrose et psychose
- Anxiété et angoisse
- Les états phobiques

Sophrologie et maladie (module FS2) : (16h)

- Méthode Simonton
- Acceptation du traitement médical pour une efficacité optimisée
- Maladie et mémoires cellulaires
- Le cancer

Mettre en place des applications adaptées (module GS2) : (8h)

- Préparation d'une action professionnelle
- Etablir les besoins en écoutant attentivement la demande de la personne, de l'entreprise ou de l'institution
- Recenser nos compétences et construire un suivi individuel ou un atelier

Les applications de la formation (module QS2) : (8h)

- Installation d'un cabinet professionnel
- Intégration de la sophrologie à une profession
- Assimilation de la méthode et ses applications dans sa vie personnelle et professionnelle
- Droits et devoirs du sophrologue

Modules d'application pratique

Approfondissement et application des différentes techniques (module APRS2) : (16h)

- La sophro-mnésie
- La sophronisation vivanciel
- La sophro stimulation...
- Mise en situation
- Mise en pratique des techniques

Approfondissement de certains domaines d'intervention de la sophrologie (module BPRS2) : (16h)

- Le suivi prénatal et la maternité
- Etudiants et préparation à un examen

Projet d'application en milieu professionnel (module CPRS2) : (64h)

- Etude du projet professionnel
- Travail de recherche du projet professionnel
- Travail de recherche et d'approfondissement sur des méthodes utilisées
- Mise en place d'un projet professionnel
- Rédaction du projet professionnel

Supervision (module BPRS2) : (16H)

- Analyse des pratiques
- Présentation d'expérience professionnel et cas pratiques
- Apprendre à développer son potentiel
- Connaitre ses limites professionnelles