



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 232 heures soit **29 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 **3 740 €**.

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

- 2 750 € pour un règlement en une fois
- Pour un règlement échelonné (constitution d'un échéancier à l'inscription)
Moins d'un an 5%, plus d'un an 10%

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

Pour le règlement en une fois, les frais d'inscription sont encaissés à l'inscription. Ensuite le paiement de la formation s'effectue 1 mois après le début de la formation.

Pour le règlement échelonné, l'échéancier est constitué en accord avec le stagiaire et l'organisme de formation.

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

Être sophrologue (module GS2) : (8h)

- Se définir en tant que sophrologue en devenir
- Recenser les compétences et les valeurs mises en application

Droits et devoirs du sophrologue (module QS2) : (8h)

- Le code déontologique du métier
- Le cadre et les limites du métier
- L'intégration de la sophrologie à une profession

La sophrologie et la maternité (module Rs2) : (8h)

- La conception du bébé
- La grossesse
- La naissance du bébé

L'élaboration du projet (module IC1A) : (8h)

- Recenser ses forces, identifier ses freins et les opportunités
- Mise en lumière du projet, (B.M.C.)
- L'étude de marché.

L'installation d'un cabinet professionnel (module IC1B) : (8h)

- Le choix du statut juridique, ses impacts sociaux et fiscaux
- Le choix du lieu d'exercice, avantages et inconvénients, obligations

La gestion financière du cabinet (module IC1C) : (8h) :

- Anticiper et gérer (trésorerie, prévisionnels, investissements, logiciels)
- Les documents comptables (devis, factures, journaux)

L'action commerciale (module IC1D) : (8h) :

- Préparer une action commerciale (identifier la cible, offre de service, présenter ses activités)
- L'écoute de la demande du client (particuliers, entreprises, institutions)
- Proposer une prestation adaptée et construire un suivi

La communication au travers des supports (module IC1E) : (8h) :

- Comment réaliser un logo, une carte de visite, et un flyer pour valoriser votre activité
- Signification des couleurs dans le graphisme
- Aide à la réflexion sur les documents

Modules d'application pratique

Approfondissement et application des différentes techniques (module APRS2) : (8h)

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

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