



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION en SOPHROLOGIE

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en sophrologie.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 80 heures
- 100% distanciel

## Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

*La sophrologie n'est pas uniquement un effet de mode. Si nous en entendons de plus en plus parler, c'est parce que son efficacité se vérifie maintenant auprès du grand public. Réservée initialement aux patients admis en psychiatrie pour compléter les effets de l'hypnose, la sophrologie s'est étendue à la préparation des sportifs et à bien d'autres domaines, conquérant un public toujours plus large. De nos jours, cette technique inspirée du monde entier séduit de plus en plus les personnes en quête d'épanouissement et de bien-être.*

La sophrologie est une technique de relaxation profonde, instaurant un état dit « sophroliminal » permettant la prise de recul, la réflexion objective et, de ce fait, la prise de conscience. Cette prise de conscience apporte les réponses aux questions que l'on se pose sur soi, mais aussi sur les autres et nous aide à aborder l'environnement dans lequel nous évoluons.

Le champ d'application de la sophrologie est très vaste. Il regroupe notamment :

- ✿ La résolution des petits maux du quotidien, tels que troubles du sommeil, gestion des émotions, absence de confiance en soi,
- ✿ Le développement personnel afin d'exploiter son potentiel au maximum,
- ✿ Le traitement de la douleur,
- ✿ La préparation aux événements de la vie,
- ✿ La reconstruction de soi suite à une épreuve difficile,
- ✿ La mise en lumière de ses propres ressources afin de résoudre certaines problématiques,
- ✿ La préparation à la maternité et à la parentalité.

Cette formation vous donnera les outils nécessaires pour pratiquer la sophrologie à titre personnel. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent découvrir et pratiquer la sophrologie pour s'aider soi-même et aider les autres par le biais d'exercices de relaxation dite dynamique, de visualisation, de suggestion et de respiration. Apprenez à vous reconnecter à vos sensations, harmonisez votre corps et votre esprit grâce à la sophrologie. Au fil de la formation, vous obtiendrez toutes les clés pour vous épanouir et devenir un vrai coach bien-être.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Présentation des notions de base de la sophrologie

Dans ce premier module, nous allons vous présenter les notions de base de la sophrologie et ses bienfaits.

- 🌸 Histoire de la sophrologie : quelles ont été les inspirations de son fondateur et les grandes étapes de son évolution ?
- 🌸 Les inspirations de la sophrologie : qu'est-ce que la sophrologie et ses grands principes d'aujourd'hui ?
- 🌸 Les divers courants : quelles sont les différentes approches de la sophrologie ?
- 🌸 Les qualités requises du sophrologue : avez-vous d'ores et déjà ces qualités ou faudra-t-il les développer ?
- 🌸 Le déroulement d'une séance : découvrez le contenu type d'une séance de sophrologie
- 🌸 Focus sur la relaxation : quels sont les différents bénéfices de la relaxation et de sa pratique régulière ?
- 🌸 La prise de recul : c'est une notion fondamentale en sophrologie, découvrez pourquoi et quels sont ses bénéfices
- 🌸 Le métier de sophrologue : voici un premier aperçu de cette profession

### Module 2 : Apprenez à vous détendre

Avant de vous détendre et de vous guider dans la relaxation, vous découvrirez dans ce deuxième module les mécanismes de l'être humain, puis nous étudierons les outils pour travailler sur soi et s'épanouir.

- 🌸 Le cerveau humain : l'étude des différences entre les deux hémisphères du cerveau permet de comprendre certains mécanismes engendrant les réactions psychiques et comportementales
- 🌸 Définition de la conscience : ici nous approfondissons les mécanismes psychiques tels que les pensées et les émotions
- 🌸 Définition du stress : pour mieux gérer le stress, il est important de bien le connaître sous toutes ses formes

- ❁ Séance de relaxation de base : descriptif d'une séance
- ❁ Mise en condition de relaxation, un outil que la sophrologie utilise avant chaque exercice de sophronisation
- ❁ Les outils de la sophrologie : par quels moyens la sophrologie permet-elle de se détendre, de travailler sur soi et de s'épanouir ?

### **Module 3 : Certaines techniques sont couplées ou utilisées en sophrologie**

Dans ce troisième module, nous allons voir comment la communication joue un rôle important dans le développement personnel à l'aide de différentes techniques. Utilisées pour améliorer la communication entre le client et le thérapeute, ces méthodes sont souvent intégrées dans le cadre d'un protocole sophrologique.

- ❁ Définition de la PNL : une petite présentation de cette technique
- ❁ Les principales notions de PNL utilisées en sophrologie pour améliorer la communication client/thérapeute
- ❁ Le training autogène de Schultz
- ❁ La relaxation progressive de Jacobson
- ❁ Ces deux dernières parties vous présentent d'autres méthodes ayant fait leurs preuves et pouvant intégrer le cadre d'un protocole sophrologique

### **Module 4 : Découvrez tous les détails d'une séance de sophrologie**

Dans ce quatrième module, vous allez découvrir comment se déroule une séance de sophrologie. Entre le temps d'échange au début qui permet de poser les bases d'un suivi sophrologique, les exercices doux de relaxation et l'échange de fin, vous serez en mesure de mener à bien une séance. L'écoute bienveillante, une notion très importante pour tout thérapeute.

- ❁ Définition de l'anamnèse : un temps d'échange permettant de poser les bases d'un suivi sophrologique
- ❁ Le dialogue présophronique : un second temps de parole visant à présenter la séance au client
- ❁ La relaxation dynamique : exercices doux de relaxation mettant le corps en mouvement
- ❁ La relaxation dynamique
- ❁ Les *terpnos logos* : apprenez à écrire et adapter vos propres textes

- ❁ Définition de la sophronisation : exercices de visualisation permettant de stimuler les ressources enfouies
- ❁ La désophronisation : remise en mouvement du corps
- ❁ La phénodescription : temps d'échange et de liberté de parole sur le vécu de la séance.

### **Module 5 : Les exercices de sophrologie**

Voici un module qui vous suivra dans votre pratique de la sophrologie. Tous les exercices de la sophrologie caycédienne y sont répertoriés.

- ❁ Exercices de relaxation dynamique
- ❁ Techniques de sophronisation :
  - Premier degré : la présentation
  - Deuxième degré : la futurisation
  - Troisième degré : la prétérisation
  - Quatrième degré : la totalisation

### **Module 6 : Apprenez maintenant à établir le protocole sophrologique d'un client selon sa problématique**

Dans ce sixième module, vous allez apprendre la structure et la conception d'un protocole sophrologique. Vous verrez aussi comment répondre aux différents besoins des clients. Enfin, vous apprendrez comment animer une séance de groupe.

- ❁ Construire un protocole : quelle est la structure d'un protocole sophrologique ?
- ❁ Les intentions : les réponses aux différents besoins d'un client
- ❁ Les protocoles types : les grands axes de problématiques regroupés pour avoir un modèle sur lequel se baser lors de la conception d'un protocole
- ❁ Les discours du sophrologue : quelles sont les différentes manières adaptées pour s'adresser à un client ?
- ❁ L'alliance sophronique : sur quoi repose la relation qui unit un client et son thérapeute ? Quelles sont les limites ?
- ❁ Séances de groupe : voyez comment le sophrologue anime une séance de groupe

## **Module 7 : Des méthodes complémentaires à la sophrologie, on retrouve la méditation et la sophrologie adaptée**

Parmi les méthodes complémentaires à la sophrologie, vous étudierez dans ce septième module une forme de méditation différente de la méditation de base, mais qui rejoint la sophrologie sur la notion d'instant présent.

- ✿ Principes et fonctionnement de la méditation de base
- ✿ La méditation de pleine conscience
- ✿ La sophrologie reconnective : un protocole de sophrologie permettant d'harmoniser son corps et son esprit pour un mieux-être durable
- ✿ La sophrologie pour enfants

## **Module 8 : Les champs d'application de la sophrologie**

Détaillons à présent dans ce huitième module les nombreux champs d'application de la sophrologie.

- ✿ Mieux gérer la douleur
- ✿ Retrouver le bien-être
- ✿ Sophro pédagogie sportive
- ✿ Mieux vivre une séparation
- ✿ Traiter la dépression
- ✿ Vivre son deuil
- ✿ Combattre les addictions
- ✿ Aider à la perte de poids
- ✿ Traiter les phobies
- ✿ Mieux vivre sa maternité

## **Module 9 : Notions de psychologie requises**

Dans ce module 9, nous allons étudier des notions de psychologie pour mieux comprendre ses clients et voir leur application dans la sophrologie.

- ✿ Le transfert : admis et étudié en psychanalyse, mais à surveiller en sophrologie
- ✿ Le contre-transfert : quelle est la bonne attitude à adopter face au transfert d'un client ?

- ❁ Comprendre l'inconscient : bien qu'il soit très complexe, on peut en comprendre les grandes lignes et les mécanismes de fonctionnement
- ❁ L'effet miroir : cet étrange phénomène d'attirance et de réflexion qui nous fait avancer, rencontrer et décider
- ❁ Les mécanismes de défense : toutes les interventions inconscientes qui nous protègent au quotidien
- ❁ Les attitudes de défense : décryptage de comportements qui nous paraissent abusifs ou étranges, mais qui ont une bonne raison d'être
- ❁ Les amnésies de défense : ce que le cerveau occulte toujours dans le but de préserver la bonne santé mentale
- ❁ Définition des fantasmes : un moyen d'expression des sentiments refoulés
- ❁ La personnalité : mieux comprendre les autres par l'étude de leur personnalité
- ❁ La norme : ensemble des lois implicites qui régissent nos existences
- ❁ Névroses et psychoses : quelles sont leurs différences ? Comment la sophrologie peut-elle agir ?
- ❁ La gestion des émotions : jusqu'où avons-nous le contrôle de nos émotions ?
- ❁ Définition de la somatisation : un autre moyen d'expression après un refoulement

## **Module 10 : L'installation professionnelle**

Dans ce dernier module, nous allons vous donner de nombreux conseils pratiques pour démarrer votre activité et optimiser votre installation professionnelle. Car maintenant que vous êtes incollable sur la sophrologie, on va s'intéresser de près au côté administratif de la profession et une installation réussie commence par un projet bien préparé.

- ❁ Le statut fiscal : choisir le statut le plus approprié à votre situation et le plus confortable à vos yeux
- ❁ Les séances de supervision : de la sophrologie pour les sophrologues où, en plus de pratiquer ensemble les exercices, ils bénéficient d'un espace d'échange et de liberté de parole autour de la pratique du métier
- ❁ Préparer son projet
- ❁ Démarrer l'activité : les premiers pas en tant que sophrologue
- ❁ Trouver des clients : les moyens à disposition pour se faire connaître



## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98