



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION SOPHROLOGIE NIVEAU AVANCÉ

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la sophrologie.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel

## Niveau

- Tout public
- Certificat interne
- Aucun prérequis

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Bienvenue dans la formation **Sophrologie Niveau Avancé** destinée aux sophrologues qui souhaitent progresser dans leur art et à toutes les personnes qui ont déjà suivi notre formation initiale de Sophrologie.

Cette formation comprend dix modules, dans lesquels nous approfondirons les mécanismes sophrologiques, les protocoles et les techniques employées pour accompagner vos sophronisés dans leur recherche d'harmonie, et dans le développement de leurs potentialités.

Vous verrez entre autres :

- La conscience sophronique,
- Le protocole pour l'accouchement naturel et le protocole pour que la mère intègre son rôle,
- La sophrologie pour les enfants et les adolescents
- Le cas des sportifs et le protocole pour les accompagner durant une compétition,
- Comment prendre en charge la douleur des sophronisants,
- Qu'il est possible de retrouver un sommeil réparateur grâce à la sophrologie,
- Des protocoles pour retrouver un équilibre sexuel au sein du couple,
- Les types de stress, les causes et les conséquences, notamment le burn-out,
- Comment gérer les addictions grâce à la sophrologie.

Après deux modules qui vous permettront d'approfondir vos connaissances, nous vous proposerons une série de protocoles pour accompagner les sophronisants dans leurs besoins les plus courants.

Chaque protocole sera spécifiquement adapté aux problèmes rencontrés et objectifs visés dans un domaine : addiction, sport, grossesse et périnatalité, enfance et adolescence, prise en charge de la douleur, troubles du sommeil ou de la sexualité, stress et anxiété.

Les modules détailleront des phases, étapes et séances, avec des **exercices de relaxation dynamique** et de **sophronisation**.

À l'issue de cette formation, vous disposerez de toutes les ressources pour réaliser vos séances de sophrologie en fonction des cas rencontrés, mais aussi pour les réadapter en fonction des spécificités de vos sophronisés et de vos retours d'expérience.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction

- Rappels
- Le processus sophrologique
- La séance de sophrologie

### Module 2 : La conscience sophronique et l'étude des phénomènes

- Les interstices de la conscience sophronique
- Retour aux sources de la phénoménologie
- La conscience sophro-liminale

### Module 3 : Sophrologie et périnatalité

- La périnatalité et l'anamnèse
- Protocole pour l'accouchement naturel
- Protocole pour intégrer son rôle de mère
- Autres exemples de protocole

### Module 4 : Sophrologie et enfance

- De l'enfance à l'adolescence
- L'anamnèse et l'adaptation des séances
- Un petit challenge en classe
- Quelques exercices simples pour les enfants
- Protocole pour les besoins les plus courants

### Module 5 : Sophrologie et pratique sportive

- Définition du sport et classification des sportifs selon les niveaux
- Physiologie du sportif
- Psychologie du sportif et besoins exprimés

- Protocole pour les besoins les plus courants

#### **Module 6 : Prise en charge de la douleur**

- La douleur
- Adaptation des séances et anamnèse
- Protocole pour les besoins les plus courants

#### **Module 7 : Sophrologie et sommeil**

- Description du sommeil
- Adaptation des séances et anamnèse
- Protocole pour les besoins les plus courants

#### **Module 8 : Troubles de la sexualité**

- La sexualité
- Adaptation des séances et anamnèse
- Protocole pour les besoins les plus courants

#### **Module 9 : Burn-out, stress, anxiété**

- Les types de stress, les causes et les conséquences
- Adaptation des séances et anamnèse
- Exemples d'exercices pour les besoins les plus courants

#### **Module 10 : Gérer les addictions**

- Les différentes addictions
- Adaptation des séances et anamnèse
- Exemples d'exercices pour les besoins les plus courants

## 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.



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

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