

« Sophrologie »



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,

Document actualisé le 01/03/2023

- 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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de l'exercice professionnel de la sophrologie

Document actualisé le 01/03/2023



Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Document actualisé le 01/03/2023



Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

Document actualisé le 01/03/2023

equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Sophrologie »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Présentation des notions de base de la sophrologie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les grands principes de la sophrologie

Chapitre 1: Histoire de la sophrologie : quelles ont été les inspirations de son fondateur et les grandes étapes de son évolution ?

Chapitre 2 : Les inspirations de la sophrologie : qu'est-ce que la sophrologie et ses grands principes d'aujourd'hui ?

Chapitre 3 : Les divers courants : quelles sont les différentes approches de la sophrologie ?

Chapitre 4 : Les qualités requises du sophrologue : avez-vous d'ores et déjà ces qualités ou faudra-t-il les développer ?

Chapitre 5 : Le déroulement d'une séance : découvrez le contenu type d'une séance de sophrologie

Chapitre 6 : Focus sur la relaxation : quels sont les différents bénéfices de la relaxation et de sa pratique régulière ?

Chapitre 7 : La prise de recul : c'est une notion fondamentale en sophrologie, découvrez pourquoi et quels sont ses bénéfices

...

Évaluation module 1

Module 2 : Apprenez à vous détendre

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes qui permettent la relaxation

Chapitre 1: Le cerveau humain : l'étude des différences entre les deux hémisphères du cerveau permet de comprendre certains mécanismes engendrant les réactions psychiques et comportementales

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 2 : Définition de la conscience : ici nous approfondissons les mécanismes psychiques tels que les pensées et les émotions

Chapitre 3 : Définition du stress : pour mieux gérer le stress, il est important de bien le connaître sous toutes ses formes

Chapitre 4 : Séance de relaxation de base : descriptif d'une séance

Chapitre 5 : Mise en condition de relaxation, un outil que la sophrologie utilise avant chaque exercice de sophronisation

Chapitre 6 : Les outils de la sophrologie : par quels moyens la sophrologie permet-elle de se détendre, de travailler sur soi et de s'épanouir ?

...

Évaluation module 2

Module 3 : Certaines techniques sont couplées ou utilisées en sophrologie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les grandes pratiques qui ont inspiré la sophrologie

Chapitre 1: Définition de la PNL : une petite présentation de cette technique

Chapitre 2 : Les principales notions de PNL utilisées en sophrologie pour améliorer la communication client/thérapeute

Chapitre 3 : Le training autogène de Schultz

Chapitre 4 : La relaxation progressive de Jacobson

Chapitre 5 : D'autres méthodes ayant fait leurs preuves et pouvant intégrer le cadre d'un protocole sophrologique

...

Évaluation module 3

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser le déroulement d'une séance de sophrologie

Chapitre 1: Définition de l'anamnèse : un temps d'échange permettant de poser les bases d'un suivi sophrologique

Chapitre 2 : Le dialogue présophronique : un second temps de parole visant à présenter la séance au client

Chapitre 3 : La relaxation dynamique : exercices doux de relaxation mettant le corps en mouvement

Chapitre 4 : La relaxation dynamique

Chapitre 5 : Les terpnos logos : apprenez à écrire et adapter vos propres textes

Chapitre 6 : Définition de la sophronisation : exercices de visualisation permettant de stimuler les ressources enfouies

Chapitre 7 : La désophronisation : remise en mouvement du corps

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 8 : La phénodescription : temps d'échange et de liberté de parole sur le vécu de la séance

...

Évaluation module 4

Module 5 : Les exercices de sophrologie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'ensemble des exercices qui peuvent composer une séance de sophrologie

Chapitre 1: Exercices de relaxation dynamique

Chapitre 2 : Techniques de sophronisation

...

Évaluation module 5

Module 6 : Etablir le protocole sophrologique d'un client selon sa problématique

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la conception d'un protocole sophrologie personnalisé au client

Chapitre 1: Construire un protocole : quelle est la structure d'un protocole sophrologique ?

Chapitre 2 : Les intentions : les réponses aux différents besoins d'un client

Chapitre 3 : Les protocoles types : les grands axes de problématiques regroupés pour avoir un modèle sur lequel se baser lors de la conception d'un protocole

Chapitre 4 : Les discours du sophrologue : quelles sont les différentes manières adaptées pour s'adresser à un client ?

Chapitre 5 : L'alliance sophronique : sur quoi repose la relation qui unit un client et son thérapeute ? Quelles sont les limites ?

Chapitre 6 : Séances de groupe : comment le sophrologue anime une séance de groupe

...

Évaluation module 6

Module 7 : Les méthodes complémentaires à la sophrologie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de méditation utilisable durant un protocole sophronique

Chapitre 1: Principes et fonctionnement de la méditation de base

Chapitre 2 : La méditation de pleine conscience

Chapitre 3 : La sophrologie reconnective

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 4 : La sophrologie pour enfants

...

Évaluation module 7

Module 8 : Les champs d'application de la sophrologie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les champs d'application de la sophrologie et d'adapter les protocoles sophroniques aux troubles des clients

Chapitre 1: Mieux gérer la douleur

Chapitre 2 : Retrouver le bien-être

Chapitre 3 : Sophro pédagogie sportive

Chapitre 4 : Mieux vivre une séparation

Chapitre 5 : Traiter la dépression

Chapitre 6 : Vivre son deuil

Chapitre 7 : Combattre les addictions

Chapitre 8 : Aider à la perte de poids

Chapitre 9 : Traiter les phobies

Chapitre 10 : Mieux vivre sa maternité

...

Évaluation module 8

Module 9 : Notions de psychologie requises

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions de psychologies de base nécessaire à l'accompagnement thérapeutique

Chapitre 1: Le transfert : admis et étudié en psychanalyse, mais à surveiller en sophrologie

Chapitre 2 : Le contre-transfert : quelle est la bonne attitude à adopter face au transfert d'un client ?

Chapitre 3 : Comprendre l'inconscient

Chapitre 4 : L'effet miroir

Chapitre 5 : Les mécanismes de défense

Chapitre 6 : Les attitudes de défense

Chapitre 7 : Les amnésies de défense

Chapitre 8 : Définition des fantasmes

Chapitre 9 : La personnalité : mieux comprendre les autres par l'étude de leur personnalité

Chapitre 10 : La norme : ensemble des lois implicites qui régissent nos existences

Chapitre 11 : Névroses et psychoses : quelles sont leurs différences ? Comment la sophrologie peut-elle agir ?

Chapitre 12 : La gestion des émotions : jusqu'où avons-nous le contrôle de nos émotions ?

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 13 : Définition de la somatisation : un autre moyen d'expression après un refoulement

...

Évaluation module 9

Module 10 : L'installation professionnelle

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de réaliser les démarches pour professionnaliser son exercice de la sophrologie

Chapitre 1: Le statut fiscal : choisir le statut le plus approprié à votre situation

Chapitre 2 : Les séances de supervision

Chapitre 3 : Préparer son projet

Chapitre 4 : Préparer son projet

Chapitre 5 : Trouver des clients

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;

Document actualisé le 01/03/2023



- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023