



FORMATION SOPHROLOGIE

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en sophrologie.

Contenu & durée

- 10 modules
- 2 vidéos
- Environ 40 heures



- 100 % distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Prérequis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

À la lisière entre la relaxation et l'hypnose, la sophrologie propose des techniques de mieux-être et de développement personnel. Grâce à son large champ d'application et ses méthodes douces, la sophrologie s'adresse à toutes les personnes en quête d'épanouissement.

Dans un objectif personnel ou en vue de développer une activité professionnelle, la formation Sophrologie vous permettra d'acquérir les compétences pour exercer sur soi, ses proches et ses futurs clients. Vous apprendrez notamment à :

- Soulager les douleurs ;
- Réduire le stress ;
- Gagner en énergie et en dynamisme.

Mais la sophrologie s'applique aussi à d'autres domaines comme la préparation et la gestion mentale du sport. Au travers de 10 modules riches en exercices pratiques, vous découvrirez les secrets de l'accompagnement sophrologique. Vous serez alors en mesure :

- D'accompagner des clients dans le cadre d'un protocole sophrologique ;
- De développer des processus sophrologiques personnalisés pour chaque personne ;
- D'adapter les exercices aux besoins et aux capacités de chaque client.

La formation comprend une approche théorique ainsi que de nombreux exercices pratiques qui vous permettront de construire des protocoles sophrologiques complètement adaptés et personnalisés pour chacun de vos sophronisés. Vous pourrez donc très rapidement pratiquer, d'abord sur vous-même pour connaître et expérimenter la vivance sophronique puis sur vos proches.

Nous clôturerons cette formation par le développement de votre installation professionnelle. Vous pourrez alors déclarer légalement votre activité et partir en quête de vos premiers clients. Vous serez en mesure d'accueillir et d'accompagner légalement vos futurs clients et donc de faire de votre métier une source d'aide pour les autres.

La sophrologie ouvre les portes de l'inconscient et donne accès à des ressources insoupçonnées qui sommeillent en chacun de nous. Que parviendrez-vous à révéler au grand jour ?



PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les concepts de base de la sophrologie

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

- Naissance de la sophrologie
- Les qualités pour être sophrologue
- Séance de sophrologie

Module 2 : Se 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 vous étudierez les outils pour travailler sur vous et vous épanouir.

- Les réactions psychiques et comportementales
- Séance de relaxation de base : descriptif d'une séance
- Les outils du sophrologue

Module 3 : Les techniques en sophrologie

Dans ce troisième module, nous allons voir que la communication joue un rôle primordial dans le développement personnel. Utilisées pour améliorer la communication entre le client et le thérapeute, des méthodes sont souvent intégrées dans le cadre d'un protocole sophrologique.

- Introduction à la PNL
- Le training autogène de Schultz
- La relaxation progressive de Jacobson

Module 4 : La 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'anamnèse
- Le dialogue présophronique
- La relaxation dynamique
- Les terpnos logos
- La sophronisation



- La désynchronisation
- La phénodescription

Module 5 : Les exercices de sophrologie

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

- Relaxation dynamique
- La présentation
- La futurisation
- La prétérisation
- La totalisation

Module 6 : Établir le protocole sophrologique d'un client

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 à animer une séance de groupe.

- La structure du protocole
- L'alliance sophronique
- Les séances de groupe

Module 7 : La méditation et la sophrologie adaptée

Parmi les méthodes complémentaires à la sophrologie, vous étudierez une forme de méditation qui rejoint la sophrologie sur la notion d'instant présent.

- Les principes de la méditation de base
- La méditation de pleine conscience
- La sophrologie reconnective
- La sophrologie pour les 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.

- Maîtriser la douleur
- Sophro pédagogie sportive
- Mieux vivre une séparation



- Traiter la dépression
- Faire le deuil
- Vaincre les addictions
- Solutions pour perdre du poids
- Bien vivre sa maternité

Module 9 : Les notions de psychologie

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 et le contre-transfert
- Les mécanismes de défense
- Étude de la personnalité
- Les névroses et psychoses
- Gérer ses émotions

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.

- Le choix du statut fiscal
 - Les séances de supervision
 - Démarrer son activité
 - Se faire connaître
-