

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION-Promo Montélimar-

# « Se former au métier de Sophrologue »

*Une formation sur 2 années composée d'un cycle initial et d'un cycle d'approfondissement*

### Cycle initial : 161 heures de formation

- 3 week-ends de 3 jours (63 heures)
- 7 week-ends de 2 jours (98 heures)

### Objectifs

Acquérir et intégrer les fondamentaux, les bases théoriques, méthodologiques et pratiques des 3 premiers degrés de la Sophrologie. Etre capable d'animer des séances.

### Dates et contenus

- Les 25, 26 et 27 septembre 2020 Les origines de la Sophrologie- Théorie, pratique vivantielle du 1<sup>er</sup> degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie.
- Les 23, 24 et 25 octobre 2020 Les principes d'action- Théorie, méthodologie et pratiques vivantielles du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie- Approche de quelques techniques dites spécifiques.
- Les 27, 28 et 29 novembre 2020 Les 3 principes d'action- Les techniques respiratoires- Le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré, la sensorialité, les techniques spécifiques associées
- Les 19 et 20 décembre 2020 2 journées consacrées à l'entraînement vivantiel - Méthodologie et pratique.
- Les 23 et 24 janvier 2021 2 journées consacrées à l'évaluation des connaissances.
- Les 13 et 14 février 2021 Le 3<sup>ème</sup> degré de la Relaxation dynamique en sophrologie, théorie, méthodologie et pratique, ainsi que l'approche des techniques spécifiques associées.
- Les 13 et 14 mars 2021 La communication dans l'entretien de face à face, en alternance avec de la pratique vivantielle des 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés.
- Les 10 et 11 avril 2021 La Sophrologie, une phénoménologie existentielle - Pratiques animées par les stagiaires
- Les 8 et 9 mai 2021 Pratique et théorie des techniques spécifiques
- Les 5 et 6 juin 2021 Evaluation et synthèse des connaissances théoriques et pratiques, synthèse de l'année.

## « Se former au métier de Sophrologue »

**Cycle d'approfondissement : 154 h de formation + 12 h de stage**

- 4 week-ends de 3 jours, soit 84 heures
- 5 week-ends de 2 jours, soit 70 heures
- 12h de stage en entreprise

### Objectifs

Approfondir la pratique et la méthodologie des 4 degrés de la Relaxation Dynamique, ainsi que les techniques spécifiques associées à chacun d'eux. Intégrer les pratiques relationnelles - Devenir Sophrologue.

### Dates et contenus

- Les 9, 10 et 11 juillet 2021 Sophrologie et Créativité
- Les 17, 18 et 19 septembre 2021 Pratique et méthodologie des 3 degrés de la relaxation dynamique et une journée sur la vivance du 4<sup>ème</sup> degré
- Les 9 et 10 octobre 2021 La communication dans l'entretien, approche de l'écoute active dans la posture du sophrologue
- Les 5, 6 et 7 novembre 2021 Les applications et les différents champs d'intervention de la sophrologie. 2 journées de sophrologie-pédagogie. **1 journée sur la voix du sophrologue.**
- Les 4 et 5 décembre 2021 La sophrologie, une psychologie positive. Révision des techniques spécifiques des 3 premiers degrés.
- Les 15 et 16 janvier 2022 Evaluations et synthèse des connaissances théoriques et pratiques
- Les 5 et 6 février 2022 Les sources de la méthode, approche et découverte de nouvelles techniques corporelles.
- Les 5 et 6 mars 2022 Aide à l'installation, cadre juridique, le choix du statut, le métier de sophrologue, votre projet. Techniques de futurisation.
- Les 8, 9 et 10 avril 2022 Votre identité de sophrologue. Bilan de la formation. Votre projet professionnel.

