



LE PROGRAMME DE LA FORMATION

« 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 26, 27 et 28 mars 2021 Les origines de la Sophrologie- Théorie, pratique vivantielle du 1^{er} degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie.
- Les 23, 24 et 25 avril 2021 Les principes d'action- Théorie, méthodologie et pratique vivantielle du 1^{er} et du 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie- Approche de quelques techniques dites spécifiques.
- Les 28, 29 et 30 mai 2021 Les 3 principes d'action- Les techniques respiratoires- Le 1^{er} et 2^{ème} degré, la sensorialité, les techniques spécifiques associées
- Les 19 et 20 juin 2021 2 journées consacrées à l'entraînement vivantiel - Méthodologie et pratique.
- Les 4 et 5 septembre 2021 2 journées consacrées à l'évaluation des connaissances.
- Les 2 et 3 octobre 2021 Le 3^{ème} degré de la Relaxation dynamique en sophrologie, théorie, méthodologie et pratique, ainsi que l'approche des techniques associées.
- Les 20 et 21 octobre 2021 La communication dans l'entretien de face à face, en alternance avec de la pratique vivantielle des 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} degrés.
- Les 18 et 19 décembre 2021 La Sophrologie, une phénoménologie existentielle - Pratiques animées par les stagiaires- révisions
- Les 15 et 16 janvier 2022 Pratique et théorie des techniques spécifiques
- Les 19 et 20 février 2022 Evaluation et synthèse des connaissances théoriques et pratiques, synthèse de l'année.



LE PROGRAMME DE LA FORMATION

« 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 18, 19 et 20 mars 2022 Sophrologie et Créativité
- Les 22, 23 et 24 avril 2022 Pratique et méthodologie des 3 degrés de la relaxation dynamique et une journée sur la vivance du 4^{ème} degré
- Les 14 et 15 mai 2022 La communication dans l'entretien, approche de l'écoute active dans la posture du sophrologue
- Les 17, 18 et 19 juin 2022 Les applications et les différents champs d'intervention de la sophrologie. 1 journée de sophrologie-pédagogie. 1 journée sur la voix du sophrologue.
- Les 2 et 3 juillet 2022 La sophrologie, une psychologie positive. Révision des techniques spécifiques des 3 premiers degrés.
- Les 17 et 18 septembre 2022 Evaluations et synthèse des connaissances théoriques et pratiques
- Les 15 et 16 octobre 2022 Les sources de la méthode, approche et découverte de nouvelles techniques corporelles.
- Les 19 et 20 novembre 2022 Aide à l'installation, cadre juridique, le choix du statut, le métier de sophrologue, votre projet. Techniques de futurisation.
- Les 9, 10 et 11 décembre 2022 Votre identité de sophrologue. Bilan de la formation. Votre projet professionnel



Modalités de validation de la formation

Vous obtiendrez après avoir :

- Été présent à tous les modules de formation
- Validé les 3 évaluations de connaissances théoriques et de pratiques
- Effectué les 12 heures de stage en entreprise et rédigé un rapport de stage
- Rédigé et soutenu un mémoire de fin d'études.