CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE & DEVELOPPEMENT

Sylvie BERTRAND
vous propose

Se former au métier de Sophrologue

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Centre de Formation Sophrologie et Développement
856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET - Tel : 07.83.82.69.51
Siret : 84831279900010 - N°Organisme de formation : 93840410084 - Organisme Datadoké sous le N° : 0079876
www.cfsd.fr

Le Centre de formation et son projet

Le Centre de Formation Sophrologie et développement vous propose une formation centrée sur la personne, à visée humaniste. Les stagiaires, et la qualité relationnelle de notre enseignement sont au centre de notre attention.

Nous considérons que pour exercer le métier de sophrologue et accompagner des personnes avec cette méthode, la pratique régulière du futur sophrologue est essentielle, c'est pour cela que nous consacrons une grande partie de la formation à la pratique, à la vivance, terme « cher » à Caycedo.
Notre formation se désigne donc comme vivantielle, elle met la pratique et le vécu corporel au centre de notre approche et de notre enseignement. La vivance, c'est ce qui se vit dans l'instant, ce que le sujet est en train de vivre dans la globalité de son être, c'est une attention portée aux phénomènes qui émergent de notre conscience.

La fondatrice du centre de formation est une Sophrologue confirmée, trente années d'expérience en cabinet et en formation l'a amené à fonder cette structure professionnelle. Les intervenants sont tous des Sophrologues confirmés qui mettront toutes leurs compétences et leur expérience au service de votre formation.

Nous veillons à la qualité de l'enseignement et de la relation, en vous proposant des groupes de travail de 15 à 20 personnes maximum, autour d'une pédagogie active et participative, et ce, jusqu' à votre installation.

Tout est mis en œuvre pour vous accompagner au mieux vers le métier de Sophrologue, dans le respect des valeurs humanistes de la sophrologie.

Se former au métier de Sophrologue

Nous vous proposons une formation sur 2 ans qui respecte les valeurs humaines et existentielles de la sophrologie avec une pédagogie qui s'applique à mettre en pratique ses valeurs.

Notre formation se divise en deux cycles :

Le cycle initial de 161 heures

Ce cycle est consacré à l'apprentissage des fondamentaux de la sophrologie, théorie et pratique, la vivance et l'intégration des trois premiers degrés de la Relaxation Dynamique de la sophrologie et les techniques spécifiques associées.

Une fois validé dans sa totalité (nombre d'heures de formation présentielle) il donne lieu à une attestation de fin de cycle initial, mais n'autorise pas à l'exercice de la profession.

Le cycle d'approfondissement de 154 heures

Ce cycle approfondit les contenus théoriques et pratiques de la 1ère année, renforce les acquis, intègre des nouvelles notions et oriente peu à peu vers le métier de Sophrologue.
Ce cycle accompagne également les stagiaires à trouver leur propre identité de Sophrologue, dans les différents domaines d'intervention.

Une fois validé dans sa totalité, il donne lieu à une attestation de fin de formation de base.

Le stagiaire devra compléter sa formation par un stage de mise en situation (de 12 heures), un rapport de stage et la rédaction d'un mémoire sur un sujet libre pour obtenir l'obtention du titre de Sophrologue qui l'autorisera à exercer pleinement le métier de Sophrologue, dans le cadre et les limites de ses compétences.

Objectifs de la formation

- Acquérir les bases théoriques, pratiques et relationnelles nécessaires au métier de Sophrologue.
- Développer sa posture professionnelle

Publics concernés et prérequis

Cette formation s'adresse aux personnes
- Qui souhaitent exercer le métier de Sophrologue professionnel
- Qui souhaitent intégrer la sophrologie dans leur pratique professionnelle
- Qui envisagent une reconversion professionnelle

Organisation de la formation

- 315h de formation présentielle
- Entre 150h et 200h de travail personnel, (entraînement pratique en sous-groupe, rédaction du rapport de stage en entreprise et du mémoire de fin de formation, lectures conseillées, etc…)
- Stage en entreprise : 12 séances réparties sur un trimestre à raison d'une séance par semaine.
- Rédaction du rapport de stage en entreprise
- Rédaction du mémoire de fin de formation
- Si absence, possibilité de rattrapage du stage lors la session suivante.

Moyens et méthodes pédagogiques

L'enseignement théorique

Un enseignement théorique qui permet de remonter aux sources et aux origines de la sophrologie, pour comprendre son histoire, son évolution au fil du temps et ses applications actuelles.

L'enseignement pratique

Le point fort de cette formation est de consacrer plus de la moitié du temps présentiel à la vivance de pratiques et à la pédagogie. Cet enseignement pratique est composé de week-end d'entraînements pratiques, de mises en situations, d'évaluations formatives, de méthodologie pédagogique des quatre degrés de la relaxation dynamique ainsi que les techniques et protocoles spécifiques de la sophrologie.

Les moyens pédagogiques

Animation de pratique, travail en sous-groupe, évaluations, mises en situations, supports écrits, documents pédagogiques, livret d'exercices, Powerpoint, espace stagiaire sur le site.

CONTENU 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

Nous vous proposons une formation qui respecte les valeurs humaines et existentielles de la sophrologie avec une pédagogie qui s'applique à mettre en pratique ses valeurs.

Histoire et applications de la sophrologie

Un pont entre l'Orient et l'Occident

- Les origines de la sophrologie
- La sophrologie, une phénoménologie existentielle
- Le concept de conscience
- L'éventail de la conscience
- États et niveaux de conscience
- Le schéma corporel comme réalité vécue
- Les trois principes d'action
- La vivance phronique, un nouvel espace de conscience
- Le Terpnos Logos, la parole qui accompagne

Méthodologie et pratique

Les relaxations dynamiques

- Relaxation dynamique du 1er degré, le corps et ses sensations
- Relaxation dynamique du 2ème degré, vivance de l'esprit et sensorialité
- Relaxation dynamique du 3ème degré, rencontre entre le corps et l'esprit
- La relaxation dynamique du 4ème degré, les valeurs de l'existence

Les techniques spécifiques associées

- Les techniques du présent et leurs applications
- Les techniques du passé et leurs applications
- Les techniques du futur et leurs applications
- Les techniques tridimensionnelles

Les techniques respiratoires

- La respiration relaxante
- La respiration dynamisante
- La respiration équilibrante
- La respiration associée à la dynamique du mouvement

Le métier de Sophrologue

- Les applications et les domaines d'intervention de la sophrologie
- Le cadre juridique et légal, l'aide à l'installation
- La posture du sophrologue dans sa pratique professionnelle
- La conduite de l'entretien
- La communication dans la relation d'aide
- La voix du sophrologue
- La pratique de la sophrologie en individuel et en groupe
- 315 heures de formation et 12 heures de stage en entreprise

Modalités de validation de la formation

Vous obtiendrez votre Certification Professionnelle en :

- Étant présent à tous les modules de formation
- Validant les 3 évaluations de connaissances théoriques et de pratiques
- Ayant effectué les 12 heures de stage en entreprise et rédigé un rapport de stage
- Ayant rédigé et soutenu un mémoire de fin d'études sur un sujet libre.
- Ayant respecté la charte du savoir-être annexée au contrat de formation tout au long de la formation, avec validation par l'équipe pédagogique.

Si un stagiaire manque lors d'une même année quatre modules de formation, et dans un souci de logique pédagogique, l'organisme de formation pourra lui proposer de refaire l'année entière.

L'équipe pédagogique

- Sylvie Bertrand : Directrice et formatrice

- Véronique Daniel, Maryse Magan, Fiona Régnier, Cyrille Chaumard, formatrices au métier de sophrologue et en modules de perfectionnement
- Françoise Bonafoux, Christine Sainglas, et Matthieu Wiart formateurs en modules de perfectionnement.

Tarif pour l'ensemble de la formation, incluant les 2 cycles

- **4 500 €**

Possibilité de règlements fractionnés - Nous consulter

Lieu

La formation se déroulera à l'ïlot Bambou- 3 chemin des tennis-84000 Avignon (île de la Barthelasse).

Modalités d'inscription

- Un entretien préalable individuel

- La fiche d'inscription complétée
- Deux photos d'identité
- Photocopie d'une pièce d'identité
- Une lettre de motivation et CV
- Un chèque de 300€, acompte qui ne sera encaissé qu'au début de la session de formation

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME et PLANNING 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. Être en capacité d'animer des séances.

Dates et contenus

• Les 16, 17 et 18 septembre 2022	Les origines de la Sophrologie- Théorie, pratique du 1er degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie.
• Les 7, 8 et 9 octobre 2022	Les principes d'action- Théorie, méthodologie et pratiques du 1er et du 2ème degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie- Approche de quelques techniques dites spécifiques.
• Les 11, 12 et 13 novembre 2022	Les 3 principes d'action- Les techniques respiratoires- Le 1er et 2ème degré, la sensorialité, les techniques spécifiques associées
• Les 17 et 18 décembre 2022	2 journées consacrées à l'entrainement – Pratique de séances- Apport Méthodologique.
• Les 14 et 15 janvier 2023	2 journées consacrées à l'évaluation des connaissances théoriques et pratiques.
• Les 18 et 19 février 2023	Le 3ème degré de la Relaxation dynamique en sophrologie, théorie, méthodologie et pratique, ainsi que l'approche des techniques spécifiques associées.
• Les 18 et 19 mars 2023	La communication dans l'entretien de face à face, découverte de **l'écoute active, selon Carl Rogers**. En alternance avec de la pratique.
• Les 15 et 16 avril 2023	La Sophrologie, **une phénoménologie existentielle** – Révisions méthodologiques.
• Les 13 et 14 mai 2023	Pratique et théorie des techniques spécifiques
• Les 10 et 11 juin 2023	Evaluation et synthèse des connaissances théoriques et pratiques, synthèse de l'année.

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME et PLANNING 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 1er, 2 et 3 juillet 2023	**Sophrologie et Créativité**
• Les 1er, 2 et 3 septembre 2023	Pratique et méthodologie des 3 degrés de la relaxation dynamique et **une journée sur la vivance du 4ème degré**
• Les 7 et 8 octobre 2023	La communication dans l'entretien, approche de l'écoute active, **selon Carl Rogers**, dans la posture du sophrologue
• Les 3, 4 et 5 novembre 2023	Les applications et les différents champs d'intervention de la sophrologie. 2 journées de sophrologie-pédagogie. **1 journée sur la voix du sophrologue.**
• Les 2 et 3 décembre 2023	La sophrologie, **une psychologie positive**. Révision des techniques spécifiques des 3 premiers degrés.
• Les 13 et 14 janvier 2024	Evaluations et synthèse des connaissances théoriques et pratiques
• Les 10 et 11 février 2024	Les sources de la méthode. Une journée de psychopathologie.
• Les 9 et 10 mars 2024	Aide à l'installation, cadre juridique, le choix du statut, le métier de sophrologue, votre projet. Techniques de projection future.
• Les 5, 6 et 7 avril 2024	Votre identité de sophrologue. Bilan de la formation. Votre projet professionnel.