



RUBAN PEDAGOGIQUE FORMATION DE SOPHROLOGUE

**CURSUS COLLECTIF DEVENIR SOPHROLOGUE : FAOD + Séminaires
FORMATION POUR ADULTE
DUREE : 10 MOIS / 320 HEURES**



EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1 lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr



PROGRAMME DE FORMATION : DEVENIR SOPHROLOGUE

Module 1 :

Les fondements de la sophrologie
Définition-Historique-Domains d'application
La relaxation et ses bienfaits
Le lâcher-prise

Module 2 :

Le stress et le rôle de la sophrologie dans sa gestion
La conscience, le fonctionnement du cerveau et l'hypnose
Le schéma corporel et l'image du corps
Les techniques de relaxation (respiration, Détente corporelle, visualisation, suggestions..)

Module 3 :

Les apports occidentaux de la sophrologie :
Training Autogène de Schultz et Relaxation Progressive de Jacobson
La Programmation Neuro Linguistique et ses techniques de communication

Module 4 :

L'anamnèse et la détermination d'objectif
Les concepts Rogeriens
Le Terpnos Logos
La trame de la sophronisation de base
La motivation

Module 5 :

Les techniques intrasophoniques
L'élaboration de fiches de séance
Autres techniques de PNL et d'Hypnose

Module 6 :

Les Relaxations Dynamiques
L'élaboration du protocole
Concept de prise en charge



Module 7 :

Les divers champs d'application de la sophrologie

Le changement et les croyances

PNL (2^{ème} partie)

Module 8 :

L'alliance sophronique

Transferts/Contre-transferts/Projection

La supervision

Résistances et Mécanismes de défense

Module 9 :

La norme et la personnalité

Les névroses et les psychoses

La gestion des émotions

La sophroanalyse

Module 10 :

Le sommeil

Les enfants

Le cadre juridique et déontologique du sophrologue

Le projet professionnel

MOYENS PEDAGOGIQUES :

Manuels de cours à télécharger

Documents audios et vidéos

Cours particulier en ligne avec un formateur (SKYPE)

Evaluations écrites et orales

Mises en situation/Jeux de rôle/Etudes de cas

Travail personnel, apprentissage et recherche

EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-

1 lot arc en ciel -97280 Le Vauclin

Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997

01-79-75-84-84

contact@efds-sophrologie.fr



**CURSUS
COLLECTIF**

Type de formation Formation Initiale

Objectif de la Formation Devenir Sophrologue

Condition d'admission Formation ouverte à tous

PREREQUIS:
-Formation pour adulte
-Niveau Scolaire : Baccalauréat

Financement Personnel :
Échelonnement possible

Nombre d'heures : 128 heures de séminaire sur Paris ou Lyon ou Laval
TOTAL 320H 40 heures de classe virtuelle individuelle
3 heures d'évaluation orale
40 heures de video
39 heures de rédaction de devoir et d'enseignement e-learning
20 heures de stage pratique
50 heures d'entraînement et pratique personnelle

Durée de la formation 320 heures/ 10 mois

Public Toute personne souhaitant devenir un professionnel de l'accompagnement en sophrologie.

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir les techniques de la relation d'aide
- Maîtriser les techniques de sophrologie
- Assurer la conduite de séances individuelles et de groupe

EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr



Moyens pédagogiques	<p>Cours en visio</p> <p>Cours en salle à l'occasion des séminaires pratiques</p> <p>Mises en situation Entraînement encadré</p> <p>Pratique personnelle</p> <p>Jeux de rôle</p>
Outils	<p>Manuels de cours</p> <p>Supports numériques</p> <p>Classes virtuelles</p> <p>Séminaires</p>
Organisation de la pratique personnelle	<p>La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours et manuels. Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles</p>
Validation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 10 modules. 2. Validation du savoir-faire et savoir être lors des mises en situation par skype et lors des séminaires 3. Examen final : Évaluation des connaissances et compétences au travers de la présentation du dossier de certification comprenant : Le rapport de votre stage pratique La description d'une problématique Votre proposition de prise en charge

EFDS- BORCHI SEBASTIEN –SIRET 48502930000038-
1 lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr



