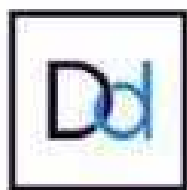




## RUBAN PEDAGOGIQUE FORMATION DE SOPHROLOGUE

**CURSUS INDIVIDUEL DEVENIR SOPHROLOGUE : FOAD + séminaires pratiques  
FORMATION POUR ADULTE  
DUREE : 10 MOIS / 320 HEURES**



**Datadock**

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](mailto: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<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@efds-sophrologie.fr)



---

**CURSUS  
INDIVIDUEL**

---

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 Organisme

Nombre d'heures :  
TOTAL 320H

10 heures de classe virtuelle collective  
7 heures de classe virtuelle individuelle  
40 heures de séminaire en ligne  
3 heures d'évaluation orale  
50 heures de video  
110 heures de rédaction de devoir et d'enseignement e-learning  
20 heures de stage pratique  
80 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](mailto:contact@efds-sophrologie.fr)



<b>Moyens pédagogiques</b>	<p>Cours en visio</p> <p>Mises en situation Entraînement encadré</p> <p>Pratique personnelle</p> <p>Jeux de rôle</p>
<b>Outils</b>	<p>Manuels de cours</p> <p>Supports numériques</p> <p>Classes virtuelles</p> <p>Séminaires en ligne</p>
<b>Organisation de la pratique personnelle</b>	<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>
<b>Validation</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 10 modules.</li> <li>2. Validation du savoir-faire et savoir être lors des mises en situation par skype et lors des séminaires</li> <li>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</li> </ol>

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](mailto:contact@efds-sophrologie.fr)

