



RUBAN PEDAGOGIQUE FORMATION DE SOPHROTHERAPEUTE

**CURSUS INDIVIDUEL DEVENIR SOPHROTHERAPEUTE : FAOD
FORMATION POUR ADULTE
DUREE : 12 MOIS / 360 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



Module 1 :

Les fondements de la psychologie.
La psychologie de l'enfant et de l'adolescent.
Les concepts de confiance en soi et d'estime de soi.

Module 2 :

La conscience et ses différents états modifiés.
Le rôle du sommeil et des rêves.
Le rôle du stress et des émotions et leur impact physiologique et psychologique sur l'expérience de vie de l'individu.

Module 3 :

Les théories psychanalytiques,
et particulièrement celles de Freud, de Jung et d'Adler.

Module 4 :

Les différentes thérapies existantes.
Quelques exemples : l'analyse transactionnelle,
les thérapies familiales systémiques,
la Gestalt thérapie,
les Thérapies Cognitives et Comportementales...

Module 5 :

Les outils de communication de la Programmation Neuro Linguistique.
Les croyances, le changement.

Module 6 :

La personnalité, les psychoses et névroses.
Les différents besoins de l'être humain et approfondissez votre compréhension de l'approche humaniste.



Module 7 :

L'anamnèse et la prise en charge

Les concepts rogériens

**Les mécanismes intervenant dans la relation
thérapeutique**

(Transfert / Contre-transfert/ Projection...)

Module 8 :

La relaxation

Ses bienfaits dans le cadre de la thérapie

Module 9 :

Autres outils thérapeutiques pour la gestion du stress.

Outils de Thérapies Cognitives et Comportementales.

La méthode Coué.

Plan de votre projet professionnel.

Module 10 et 11

Modules optionnels de Spécialisation

A choisir entre

Prise en charge des personnes atteintes de cancer ou en
fin de vie// Prise en charge des couples// Prise en charge
des enfants//Prise en charge des sportifs//
L'hypnose//L'analyse et le sophro-rêve éveillé

MOYENS PEDAGOGIQUES :

Manuels de cours à télécharger

Cours collectifs en salle

Documents audios et vidéos

Cours particulier en ligne avec un formateur (SKYPE)

Evaluations écrites et orales

Mises en situation/Jeux de rôle/Études 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
INDIVIDUEL**

Type de formation Formation de perfectionnement

Objectif de la Formation Devenir Sophrothérapeute

Condition d'admission Formation ouverte aux sophrologues certifiés

PREREQUIS:
-Formation pour adulte
-Niveau Scolaire : Baccalauréat
-Certificat de sophrologue

Financement Personnel :
Échelonnement possible

Nombre d'heures :
TOTAL 300H

50 heures de classe virtuelle individuelle
4 heures d'évaluation orale
40 heures de video
120 heures de rédaction de devoir et d'enseignement e-learning
20 heures de stage pratique
126 heures d'entraînement et pratique personnelle

Durée de la formation 360 heures/ 12 mois

Public Sophrologues désirant développer leurs compétences dans l'accompagnement thérapeutique.

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir les techniques de la relation d'aide
- Maîtriser les outils de thérapie
- Assurer un accompagnement en séances individuelles en intégrant de la sophrologie dans le processus thérapeutique.

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	Cours en visio Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle
Outils	Manuels de cours Supports numériques Classes virtuelles
Organisation de la pratique personnelle	La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours et manuels. Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles
Validation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 11 modules. 2. Validation du savoir-faire et savoir être lors des séminaires pratiques. 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-
1lot arc en ciel -97280 Le Vauclin
Organisme de formation enregistré sous le n°97970193997
01-79-75-84-84
contact@efds-sophrologie.fr

