



FORMATION SOPHRO COACH

Type de formation	Formation initiale
Objectif de la Formation	Devenir Coach en développement personnel – Sophro-Coach
Condition d'admission	Formation ouverte à tous
Financement	Personnel : Échelonnement possible, Financement employeur ; Financement régions, départements...
Nombre d'heures	TOTAL 280 H
Durée de la formation	8 MOIS
Date	FOAD
Nombre de participants	Individuel
Public	Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acquérir les techniques de la relation d'aide ➤ Conduire des actions de coaching personnel favorisant le changement ➤ Utiliser les outils de la sophrologie dans votre processus coaching ➤ Animer les séances. ➤ Evaluer son action.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proposer un plan d'action personnalisé. ➤ Mener une anamnèse et aider le client à déterminer son objectif. ➤ Accueillir le client dans le respect du code déontologique.
Moyens pédagogiques	<p style="text-align: center;"> Cours théoriques Cours oraux Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle </p>
Outils	<p style="text-align: center;"> Modules de cours Manuels Classes virtuelles Visio-formation </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	<p style="text-align: center;"> Contrôle continu des connaissances Évaluation des connaissances Évaluation des compétences </p>

L'École Française De Sophrothérapie
vous présente son programme de formation pour
devenir Sophro Coach.
Découvrez les différents modules de notre cursus.

<p>Module 1 : Les fondamentaux du coaching</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <ul style="list-style-type: none">DéfinitionsSources du coachingLe coach aujourd'huiDéveloppement de la notion de coachingLes différents types de coachingLe coach : metteur en actionLes étapes du coaching <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Module 2 : L'anamnèse et la détermination de l'objectif</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <ul style="list-style-type: none">La première rencontreL'anamnèseLes outils de l'anamnèseL'écoute activeLa détermination de l'objectif <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>
<p>Module 3 : Les techniques d'accompagnement</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <ul style="list-style-type: none">L'entretien CoachingLes 4 étapes du processus CoachingLa MotivationLes outils du Coach <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Module 4 : Spécificités du coaching</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <ul style="list-style-type: none">La suite de la relationLe contrat coachingLa prise en charge en coachingLe plan d'actionExemple d'un plan d'action <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>

Module 5 : Sophrologie

Partie 1 : le cours

- Le fonctionnement du cerveau
- La conscience en sophrologie
- Le schéma corporel en sophrologie
- Le stress
- Sophrologie et gestion du stress
- Les techniques de base de la relaxation
- Les inductions en relaxation
- Les étapes de construction d'un texte de relaxation
- Exemples de textes de relaxation
- Les techniques sophroniques

Partie 2 : Entraînement personnel

Partie 3 : Exercices