



## FORMATION SOPHROLOGUE

<b>Type de formation</b>	Formation initiale
<b>Objectif de la Formation</b>	<b>Devenir Sophrologue</b>
<b>Condition d'admission</b>	Formation ouverte à tous
<b>Financement</b>	Personnel : Échelonnement possible, Financement employeur ; Financement régions, départements...
<b>Nombre d'heures</b>	<b>TOTAL 320 H</b>
<b>Durée de la formation</b>	<b>10 MOIS</b>
<b>Date</b>	FOAD
<b>Nombre de participants</b>	Individuel
<b>Public</b>	Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accueillir le client dans le respect du code déontologique</li> <li>➤ Mener une anamnèse et aider le client à déterminer son objectif</li> <li>➤ Proposer un plan d'action personnalisé en utilisant les outils de la sophrologie</li> <li>➤ Evaluer son action</li> </ul>

<b>Moyens pédagogiques</b>	Cours théoriques Cours oraux Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle
<b>Outils</b>	Modules de cours Manuels Classes virtuelles Visio-formation
<b>Organisation de la pratique personnelle</b>	La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours et manuels. Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles
<b>Validation</b>	Contrôle continu des connaissances Évaluation des connaissances Évaluation des compétences Etudes de cas Dossiers

**L'École Française De Sophrothérapie  
vous présente son programme de  
formation de Sophrologue.  
Découvrez les différents modules de notre cursus.**

**Module 1 : La sophrologie, les fondamentaux, le cadre de la profession.**

**Partie 1 : le cours**

- Historique
- Les grands courants de la sophrologie
- La sophrologie : Définition, concept, domaines d'application
- Les 4 grands principes de base
- La séance type
- La relaxation
- Qui est le sophrologue EFDS ?
- Client ou patient ?
- Mots clés en sophrologie

**Partie 2 : Entraînement personnel**

**Partie 3 : Exercices**

**Module 2 : Les états modifiés de conscience, pratique de la relaxation.**

**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 la construction d'un texte de relaxation
- Exemples de textes de relaxation

**Partie 2 : Entraînement personnel**

**Partie 3 : Exercices**

<p><b>Module 3 : L'anamnèse, la détermination de l'objectif et la sophronisation.</b></p> <p><b>Partie 1 : le cours</b></p> <p>L'anamnèse en sophrologie Les 3 dimensions Rogeriennes La détermination de l'objectif Le TERPNOS LOGOS La sophronisation</p> <p><b>Partie 2 : Entraînement personnel</b></p> <p><b>Partie 3 : Exercices</b></p>	<p><b>Module 4 : Les techniques de sophronisation.</b></p> <p><b>Partie 1 : le cours</b></p> <p>Les techniques sophroniques Les techniques recouvrantes et conditionnées (suite) Elaboration d'une fiche de séance Autres techniques</p> <p><b>Partie 2 : Entraînement personnel</b></p> <p><b>Partie 3 : Exercices</b></p>
<p><b>Module 5 : Le protocole, relaxations dynamiques et séances de groupe</b></p> <p><b>Partie 1 : le cours</b></p> <p>Le protocole Les relaxations dynamiques Les séances de groupe de sophrologie</p> <p><b>Partie 2 : Entraînement personnel</b></p> <p><b>Partie 3 : Exercices</b></p>	<p><b>Module 6 : Application et savoir être.</b></p> <p><b>Partie 1 : le cours</b></p> <p>Qui vient consulter ? Champs d'application de la sophrologie L'alliance sophronique Transfert et contre transfert La projection La supervision</p> <p><b>Partie 2 : Entraînement personnel</b></p> <p><b>Partie 3 : Exercices</b></p>