



FORMATION SOPHROTHERAPEUTE

Type de formation	Formation initiale
Objectif de la Formation	Devenir Sophrolothérapeute
Condition d'admission	Formation ouverte à tous
Financement	Personnel : Échelonnement possible, Financement employeur ; Financement régions, départements...
Nombre d'heures	TOTAL 360 H
Durée de la formation	12 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">➤ Accueillir le client dans le respect du code déontologique➤ Mener une anamnèse et aider le client à déterminer son objectif➤ Proposer un plan d'action personnalisé en utilisant les outils de la sophrologie et de la relation d'aide➤ Evaluer son action

Moyens pédagogiques	Cours théoriques Cours oraux Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle
Outils	Modules de cours Manuels Classes virtuelles Visio-formation
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	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 Sophrothérapeute.
Découvrez les différents modules de notre cursus.**

<p>Module 1 : Les fondements de la psychologie. Le cadre de la profession.</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>Qu'est-ce que la psychologie ? Les champs de la psychologie La confiance en soi et l'estime de soi La conscience Le sommeil et le rêve Les émotions</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Module 2 : Le stress</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>Comprendre le stress Les effets du stress Le stress et la maladie L'état de stress post-traumatique L'épuisement professionnel La gestion du stress</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>
<p>Module 3 : Fonctionnement du cerveau et relaxation</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>Gestion du stress Le fonctionnement de base du cerveau Les caractéristiques de l'hémisphère droit et de l'hémisphère gauche La conscience en sophrologie Le schéma corporel en sophrologie Qu'est-ce que la relaxation ? Les techniques de base de la relaxation Les Inductions en relaxation Exemple d'une séance de relaxation Les étapes de la construction d'un texte de relaxation</p>	<p>Module 4 : PNL</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>Présupposés en PNL Les canaux sensoriels Principales techniques de la PNL Les outils pour établir le rapport Les outils de la PNL pour bien déterminer et formuler l'objectif visé L'ancrage Les croyances Le changement</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p>

<p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Partie 3 : Exercices</p>
<p>Module 5 : L'anamnèse et la détermination de l'objectif</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>Anamnèse Fiche de renseignement Les outils de l'anamnèse Les pièges relationnels La détermination de l'objectif</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Module 6 : La prise en charge du client.</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>La prise en charge Elaboration d'un protocole Les résistances Transfert – contre transfert – projections Le savoir-être La supervision</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>
<p>Module 7 : Névroses, psychoses et personnalité et détermination d'objectif.</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>La personnalité La névrose La psychose Focus sur Abraham Maslow Importance du dialogue Définir un objectif</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>	<p>Module 8 : Bases de la sophrologie. Relaxation.</p> <p>Partie 1 : le cours</p> <p>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 ?</p> <p>Partie 2 : Entraînement personnel</p> <p>Partie 3 : Exercices</p>

Module 9 : Les techniques d'accompagnement.

Partie 1 : le cours

Les techniques sophroniques
Les techniques recouvrantes et conditionnées
(suite)
Elaboration d'une fiche de séance
Autres techniques

Partie 2 : Entraînement personnel

Partie 3 : Exercices