

- ✓ 3 formules
- ✓ Prérequis : Aucun
- ✓ Tarif : A partir de 400€



## Formation de sophrologue à l'EFDS

L'École Française de Sophrothérapie (EFDS) propose une formation complète et certifiante au métier de sophrologue. Cette formation pour devenir sophrologue allie théorie et pratique pour une maîtrise optimale des techniques sophrologiques. Elle est accessible à tous et s'adapte à votre rythme de vie.

### Formule Liberté

en e-learning

400€

- ✓ Formation en e-learning
  - ✓ Vidéos des cours
  - ✓ Audios
- ✓ Infographies récapitulatives
- ✓ Evaluations formatives
  - ✗ Formateur attitré
- ✗ Cours individuels en visioconférence
  - ✗ Formation en présentiel
    - ✗ Stage pratique
  - ✗ Certification finale

Je m'inscris



### Formule Individuelle

en accompagnement

400€+ Accompagnement\*

- ✓ Formation en e-learning
  - ✓ Vidéos des cours
  - ✓ Audios
- ✓ Infographies récapitulatives
- ✓ Evaluations formatives
  - ✓ Formateur attitré
- ✓ Cours individuels en visioconférence
  - ✗ Formation en présentiel
    - ✓ Stage pratique
  - ✓ Certification finale

Je m'inscris

### En présentiel

5 jours sur Lyon ou Paris\*\*

1250€

- ✓ Formation en e-learning
  - ✓ Vidéos des cours
  - ✓ Audios
- ✓ Infographies récapitulatives
- ✓ Evaluations formatives
  - ✗ Formateur attitré
- ✗ Cours individuels en visioconférence
  - ✓ Formation en présentiel
    - ✓ Stage pratique
  - ✓ Certification finale

Je m'inscris

\*Chaque cours individuel est facturé 60€. Vous pouvez prendre autant de cours que vous souhaitez en fonction de votre besoin. En moyenne, nos stagiaires prennent 10 cours auxquels s'ajoutent les 3 sessions de certification, soit 13 cours.

\*\*Contactez-nous pour connaître les prochaines sessions.

# FORMATION DE SOPHROLOGUE

✓ Durée : 10 mois    ✓ Nombre d'heures : 210H

## Programme détaillé

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

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

### **Module 3 : L'anamnèse, la détermination de l'objectif et la sophronisation.**

L'anamnèse en sophrologie  
Les 3 dimensions Rogeriennes  
La détermination de l'objectif  
Le TERPNOS LOGOS  
La sophronisation

### **Module 5 : Le protocole, relaxations dynamiques et séances de groupe**

Le protocole  
Les relaxations dynamiques  
Les séances de groupe de sophrologie

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

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

### **Module 4 : Les techniques de sophronisation.**

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

### **Module 6 : Application et savoir être.**

Qui vient consulter ?  
Champs d'application de la sophrologie  
L'alliance sophronique  
Transfert et contre transfert  
La projection  
La supervision

+ Entraînement personnel, exercices et quizz

+ 3 évaluations orales et 1 dossier de certification