

FORMATION AU METIER DE SOPHROLOGUE

SESSION N° 10

PUBLIC	EFFECTIF	DUREE
Tout professionnel du secteur public ou privé, souhaitant enrichir sa profession de base ou engager une nouvelle profession. Toute personne en reconversion professionnelle.	5 à 10 personnes PRE-REQUIS . Niveau de fin d'études secondaires . Entretien préalable de sélection . Lettre de motivation/CV . Tout handicap doit être précisé pour trouver une solution adaptée.	→ 244 heures dont 224 heures présentiels et 20 heures en distanciel → 300 heures environ de travail personnel

OBJECTIFS

L'action de formation a pour objectif de **faire acquérir les compétences professionnelles nécessaires et suffisantes pour l'exercice de la sophrologie auprès de différents publics.**

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Connaître la théorie et la méthodologie propre au métier de sophrologue,
- Savoir mettre en pratique et adapter les différentes techniques sophrologiques en fonction de son public,
- Savoir gérer un groupe d'entraînement,
- Savoir gérer une relation individuelle.
- Mettre en place son activité professionnelle

A la fin de la formation, le stagiaire ayant été présent à la totalité de l'enseignement, ayant satisfait aux épreuves de contrôle des connaissances et ayant présenté un mémoire recevra une attestation de fin de formation au métier de sophrologue.

CONTACT & RENSEIGNEMENTS

ECOLE DE SOPHROLOGIE CONCARNEAU

Nicole PARIS

61 rue de Courcy

29900 CONCARNEAU

02.98.97.26.23 - 06.16.80.32.69

accueil@ecole-sophrologie.bzh

<https://ecole-sophrologie.bzh/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53 29 08 543 29 auprès du préfet de la région Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Tous droits réservés.

Ecole de Sophrologie Concarneau | 61 rue de Courcy 29900 CONCARNEAU

02 98 97 26 23 | 06 16 80 32 69 | accueil@ecole-sophrologie.bzh | <https://ecole-sophrologie.bzh/>

N° Siret 408 682 458 00042 | APE 8690F | Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53 29 08543 29 auprès du Préfet de la région Bretagne

Le programme s'appuie sur le contenu, les présupposés théoriques et les notions fondamentales ainsi que sur les techniques utilisées en Sophrologie. L'ensemble est élaboré dans un cursus évolutif de 16 mois, sur 16 modules.

Histoire de la sophrologie : sources et origines

Pratique, expérimentation et animation

- La phase préparatoire : nécessaire pour toute la pratique de la méthode
- Techniques de découverte du corps, de la peau, du présent, de la concentration
- Techniques de découverte de l'esprit, des muscles, du futur, de la contemplation
- Techniques de découverte de la rencontre corps-esprit (renforcement de l'interaction physique et psychique), des os, du passé (technique de dynamisation du passé positif), de la méditation
- Techniques de découverte des valeurs, de la région phronique
- Techniques spécifiques des valeurs
- Création de protocoles adaptés aux personnes
- Méthode abrégée des différentes pratiques de base
- L'entraînement sophrologique
- L'Analyse Vivantielle
- L'entretien sophrologique
- Compte rendu des pratiques : les phéno-descriptions
- Co-animation d'une séance spécifique
- Mise en application en sous-groupes

Sémantique

- Appropriation du vocabulaire et des concepts qui permet à chaque professionnel de posséder la terminologie propre à la profession.

Epistémologie, principes fondamentaux et hypothèses théoriques

- La Sophrologie : définition
- Les 3 théories clés
- Les 2 grandes lois : vivance phonique, répétition vivantielle
- Les 3 lois : épistémologie, sémantique et axiologie
- Du schéma corporel au schéma existentiel
- Le suivi en sophrologie
- L'anamnèse, le choix des techniques
- La théorie des niveaux et états de conscience
- Les 4 principes de base : l'action positive, le schéma corporel comme réalité vécue, la réalité objective, l'adaptabilité
- L'intégration dynamique de l'être
- La table des valeurs
- L'intentionnalité
- Les concepts d'alliance

Physiologie, anatomie : notions de bases nécessaires, parallèle avec la sophrologie

- La respiration
- Le rôle des tissus : peau, muscles, tissus osseux et des organismes vitaux
- La mémoire
- Le rythme veille et sommeil
- Physiologie du stress

Déontologie du sophrologue

- Son rôle
- Son champ de compétences et ses limites
- Le secret professionnel
- Relation avec le corps médical et les professionnels de santé
- Exercice légal de la profession et les modalités d'installation
- Projet professionnel

Phénoménologie

- Des bases de phénoménologie seront abordées. Le professionnalisme du sophrologue ne peut se développer qu'à partir des sources théoriques de la phénoménologie.
- Originalité phénoménologique existentielle et vivantielle de la sophrologie comme nouvelle axiologie (science des valeurs de l'être).

Atelier thématique

Un temps de formation sera consacré à l'approfondissement d'une thématique, ex : Sophrologie & Enfance (adaptation de la méthode aux enfants), Sophrologie & Stress (définition et concept du stress), Sophrologie & Sommeil (mieux connaître le sommeil et comment adapter la méthode sophrologique au sommeil), etc. Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe.

SUIVI INTER-SESSIONS

- 20 heures de suivi en visioconférence
- Retour par phéno-description du travail effectué

METHODES PEDAGOGIQUES

- Notre pédagogie est une pédagogie active, impliquante et responsabilisante dans laquelle les élèves sont toujours placés **en situation d'acteurs**. Elle est structurée autour de 2 grands axes :
 - ✓ L'enseignement à l'école
 - ✓ Le travail personnel
- Formation-action basée sur la pratique et la recherche personnelle.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques pour favoriser l'assimilation des méthodes et concepts présentés,
- Petit groupe pour adapter l'enseignement de manière personnalisée et permettre à chacun d'expérimenter rapidement l'animation d'une séance de sophrologie.
- Mises en situations pratiques dans le groupe de formation pour application des techniques étudiées,
- Temps d'échanges et de questionnements pour faciliter le transfert de compétences,
- Réflexion sur l'adaptation professionnelle : à chaque étape de la formation et avec l'aide de l'équipe pédagogique, chacun réfléchit à la façon d'adapter et d'intégrer progressivement la méthode dans sa démarche professionnelle, en la mettant au service des objectifs qu'il aura préalablement définis.

Il est rappelé que pour devenir un bon professionnel, le travail personnel est nécessaire :

- La pratique quotidienne vivantielle à domicile doit être effectuée,
- S'entraîner à la méthode,
- Faire un travail de lecture, recherche, réflexion.

De plus, il est conseillé aux stagiaires de suivre des entraînements réguliers, hors formation, en individuel ou en groupe, avec un sophrologue pour les ouvrir à la réalité future de leur profession.

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Remise de supports pédagogiques au long de la formation,
- Au cours de la formation, le formateur utilisera un vidéoprojecteur, un paper-board et un magnétophone pour garantir l'assimilation des contenus étudiés d'un point de vue pédagogique et technique.
- Remise d'une bibliographie.
- Bibliothèque de l'école mise à disposition
- Suivi par visioconférence

CONTROLE DES CONNAISSANCES

Contrôle continu des connaissances au cours de la formation :

- Recueil des retours d'expérience (phéno-descriptions),
- Validation des acquis après chaque degré, théorie et pratique par oral ou écrit
- Mises en situation

Contrôle en fin de formation : en fin de cursus, sont respectivement organisés devant jury :

- Une évaluation plus formelle : Animer une pratique
- Présentation d'un mémoire vivantiel : travail écrit théorique couvrant le champ des notions transmises durant la formation et montrant l'intégration de la méthode ainsi que le projet professionnel

DETAILS PRATIQUES

LIEU	DEROULE DES JOURNEES	CALENDRIER
Ecole de Sophrologie Concarneau 61 rue de Courcy 29900 CONCARNEAU	9H-13H / 14H30-17H30. Les horaires pourront être modifiés en accord avec l'ensemble des stagiaires. TARIFS - 4 880 € - Tarif préférentiel pour les personnes qui financent elles-mêmes leur formation : 4.514 €	<ul style="list-style-type: none"> - 09 & 10 janvier 2021 - 06 & 07 février 2021 - 06 & 07 mars 2021 - 10 & 11 avril 2021 - 08 & 09 mai 2021 - 05 & 06 juin 2021 - 03 & 04 juillet 2021 - 28 & 29 août 2021 - 18 & 19 septembre 2021 - 08 & 09 octobre 2021 - 06 & 07 novembre 2021 - 04 & 05 décembre 2021 - 08 & 09 janvier 2022 - 05 & 06 février 2022 - 12 & 13 mars 2022 - 30 avril & 01 mai 2022 (examen) <p><i>20h de suivi en visioconférence seront à programmer pendant la formation en fonction des besoins du groupe</i></p>

Toutes les informations précisées dans ce document ne sont valables que pour cette session de formation se déroulant du 9 janvier 2021 au 1er mai 2022.