



# Sophrologue

## Professionnalisation

### Finalités de la formation

Permet de conduire des accompagnements sophrologiques adaptés aux thèmes et aux besoins du client bénéficiaire et d'être à l'aise dans une démarche de professionnalisation adaptée aux individuels, aux groupes et à l'entreprise.

#### OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez :

- Mener des accompagnements en séances individuelles ou en groupes, de l'accueil, la conduite d'entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré à partir d'un objectif pédagogique posé en fonction de ses besoins, à la fin d'accompagnement, en approfondissant la SEP – Sophro-Etudes des Phénomènes
- Utiliser des outils de communication et de relation d'aide
- Accompagner les particuliers ou les salariés en matière de prévention et gestion du stress, de l'anxiété et de l'anxiété, des difficultés de sommeil et de la gestion de la douleur, et de les suivre en fonction de leurs apprentissages
- Mesurer la réalisation des objectifs et des gains tout au long d'un programme d'accompagnement, grâce à l'élaboration d'indicateurs de mesure spécifiques au thème choisi
- Monter et présenter un projet d'action commerciale en entreprises, autour d'ateliers thématiques de groupe
- Conduire un projet d'installation en activité libérale et développer votre activité
- Élaborer des outils de communication et de promotion de vos activités

#### PRE-REQUIS

Technicien en Sophrologie Cycle fondamental, Sophrologue Humaniste Expert Cycle Supérieur, Sophrologues formés au Cycle de Base, Sophrologues débutants, souhaitant approfondir la conduite de séances, la montée de programmes d'accompagnement et d'ateliers en entreprises

#### DUREE : 118 heures sur 1 an

- **Concevoir et animer des programmes sophrologiques thématiques et stage pratique individuel et groupe** : 80 heures sur 9 mois - 10 jours + 10 heures de stage d'application pratique, soit **90 heures**.
- **Installer, développer et gérer son activité libérale** : **28 heures** sur 3 mois - 3,5 jours + 2 heures de supervision pédagogique.

#### FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, formation de formateur, membre de la SFS – Société Française Sophrologie – *De part sa pratique professionnelle et l'accompagnement de ses clients depuis plus de 20 ans, Patricia partage les conclusions de ses recherches, alliant les aspects conceptuels aux praxiques, ce qui fait de cette formation, une formation unique en son genre.*
- **Christelle Briot** : Sophrologue praticienne certifiée RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

**TARIF PARTICULIERS** : 1856 euros + 50 euros Frais Inscription

**Participants** : 5 minimum, 12 maximum

**TARIF ENTREPRISE** : 2056 euros pour frais de gestion administrative + 50 euros Frais Inscription

#### DATES :

- **Session Mai 2020 we** : 16 mai 2020 au 30 janvier 2021
- **Session Mars 2021 semaine** : 9 mars au 20 décembre 2021

Centre Evolution Formation - 23 rue de la Poterie – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - [www.evolutionssophroformation.com](http://www.evolutionssophroformation.com)

## PARCOURS PEDAGOGIQUE



### **POUR DEVELOPPER LES COMPETENCES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE**

- Mener des accompagnements en séances individuelles ou en groupes, de l'accueil, la conduite d'entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré à partir d'un objectif pédagogique posé en fonction de ses besoins, à la fin d'accompagnement
  - Construction de programme pédagogique autour d'un thème donné, la première séance, les séances suivantes, la fin d'accompagnement.
  - Conduite d'accompagnement en individuel : entretien préalable, construction d'un objectif pédagogique
  - Conduite d'accompagnement en groupe, que faire par rapport aux réactions individuelles en groupe.
  - **Préparation du stage conduite de séance individuelle, analyse de pratique – 4 heures sur 4 semaines**
  - **Préparation du stage en entreprise : projet d'action commerciale, rapport de stage – 6 heures sur 2 mois**
  
- Utiliser des outils de communication et de relation d'aide
  - Outils d'aide à la relation d'accompagnement, écoute active, gestes et postures, reformulation
  - Le contrat d'engagement, le triangle de Karpman. Réflexion sur sa propre posture professionnelle
  
- Accompagner les particuliers ou les salariés en matière de prévention et gestion du stress, de l'angoisse et de l'anxiété, et des difficultés de sommeil, et de les suivre en fonction de leurs apprentissages
  - Programme d'accompagnement sophrologique en cas de stress : définition, réactions aux stress, sources de stress, les profils de réaction aux stress, les techniques sophrologiques adaptées à la prévention et gestion du stress
  - Programme d'accompagnement sophrologique pour favoriser le sommeil : définition, mécanismes physiologiques du sommeil, les troubles du sommeil d'un point de vue sophrologique, les techniques sophrologiques adaptées pour favoriser un bon sommeil. Réflexion autour de la montée de programme.
  - Programme d'accompagnement sophrologique pour apaiser l'anxiété et l'angoisse existentielle. : définitions, les profils de personnalités. les techniques sophrologiques adaptées à la gestion de l'angoisse et de l'anxiété. Etude de cas (SEP) - Ecriture de textes, séances guidées en binôme.
  
- Mesurer la réalisation des objectifs et des gains tout au long d'un programme d'accompagnement, grâce à l'élaboration d'indicateurs de mesure spécifiques au thème choisi
  - Construction des indicateurs de mesure en terme de gain. Analyse des résultats. Réajustement des programmes
  
- Conduire un projet d'installation en activité libérale et développer votre activité Les différents statuts..
  - Les différents statuts. La comptabilité et le prévisionnel de gestion. L'étude de marché. Les conditions d'exercice en tant que ERP5. Les baux de location. Les assurances professionnelles. Les règlements en terme de médiation professionnelle. La fixation des tarifs. Comment faire connaître ses pratiques et développer ses actions commerciales.
  
- Élaborer des outils de communication et de promotion de vos activités
  - La communication promotionnelle, cartes de visite et flyers. Les réseaux sociaux. Les sites web. La conception et la présentation d'un support de conférence



### **DEROULEMENT GENERAL DU PARCOURS PEDAGOGIQUE**

- Le « **Stage de mise en application professionnelle** » est en deux parties. Le stage en individuel consiste en la réalisation d'un nombre de séances, à raison d'une heure par semaine sur 5 semaines, dans le cadre de « bénévoles », avec à son issue, une analyse de ses pratiques. Le stage de groupes est animé dans le cadre d'une structure professionnelle, autour d'un thème, avec rédaction d'un rapport de stage qui sera soutenu à l'oral en fin de parcours. Il se déroule à raison d'une séance de 1 à 1h30 par semaine, sur 6 à 10 séances, en fonction du programme monté. Ces stages permettent de mettre en action tout ce qui a été appris durant la formation.
- Un « **Accompagnement pédagogique** » individuel est réalisé régulièrement pour aider dans la démarche d'apprentissage et faire le bilan de la pratique.

### **METHODES PEDAGOGIQUES**

Apport conceptuel, exercices d'application pratique, travail en sous-groupes, partage des expériences vécues entre tous les participants, observation, conduites d'entretien, études de cas concrets, lecture d'ouvrages, recherche personnelle, jeux de rôles, stage professionnel, supervision pédagogique individuel, blog pédagogique.

### **PEDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPETENCES**

- L'enseignement pratiqué est basé sur une pédagogie de la réussite. C'est pour cela que nous assurons un accompagnement personnalisé qui vous permettra de dépasser vos difficultés si vous en avez et de renforcer votre confiance en vous-même tout au long de ce cursus.
- Le système de validation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir-être, observation, écoute, respect de l'autonomie de l'autre). Un dossier pédagogique par stagiaire est constitué et consultable à n'importe quel moment du déroulement des études.

#### **\* Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :**

- Présenter une analyse de pratique dans le cadre du stage individuel
- Présenter un rapport de stage écrit montrant la pertinence des recherches effectuées sur le cadre conceptuel et la variété des sources de recherche
- Présenter une soutenance orale de votre rapport de stage
- Vivre une mise en situation professionnelle avec conception d'un programme sophrologique
- Présentation orale d'un projet professionnel
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises sera effectuée à la fin de l'année, en interaction avec les formateurs.

**Document délivré à la fin du parcours pédagogique :** une attestation de Sophrologue, informant de la validation ou non des compétences professionnelles. Un résumé des notes obtenues tout au long du parcours est donnée en fin de formation.

Vous pouvez poursuivre votre formation par

- Sophrologue Humaniste Expert – Cycle Supérieur de la méthode
- Les perfectionnements
- La recherche de votre plus-value professionnelle



Contactez-nous !

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser **au minimum 1 mois avant le début de formation** :

- Si vous avez suivi le cycle de Technicien(ne) en Sophrologie au centre, il suffit juste d'avoir validé la 1<sup>ère</sup> année et de nous envoyer votre fiche d'inscription avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Sinon

- Renseignez-vous sur notre formation, à partir du site web, de nos réunions d'informations ou en nous contactant par téléphone et demandez-nous le dossier de motivation.
- Vous nous renvoyez le dossier de motivation rempli, accompagné d'une lettre de motivation et d'une photocopie de vos diplômes, afin de valider les pré-requis. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription électronique vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, avec un chèque de 50 euros pour les frais d'inscription, par chèque ou par virement bancaire, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétractation de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, en 2 exemplaires, dont un sera à nous retourner signé avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en inter-session. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : nous contacter pour définir les modalités.

## NOS « PLUS »

- Beaucoup d'études de cas concrets, d'écriture de texte, de constructions de programme sophrologique
- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer vos études
- Une inscription gratuite sur l'annuaire du site web du centre une fois certifié et installé en professionnel
- Adhérez au groupement « Le réseau des Professionnels » pour développer votre activité professionnelle en partenariat avec le Centre Evolution Formation, sous certaines conditions.

Centre Evolution Formation - 23 Rue de la Poterie - 77150 MONTREAU - Tél. 01 64 24 04 28 - [www.evolution-sophroformation.com](http://www.evolution-sophroformation.com)