



# Analyser une demande et concevoir un programme de sophrologie adapté

## 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, sur les thèmes stress, sommeil et angoisse.

### 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 et élaborer des supports d'entraînement
- 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 et analyser sa pratique

### PREREQUIS

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 : 72 heures sur 8 mois - 10 jours + 10 heures de stage d'application pratique, soit 82 heures.**

### 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, recherche personnelle, jeux de rôles, stage professionnel, supervision pédagogique individuel, blog 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 pragmatiques, ce qui fait de cette formation, une formation unique en son genre.*
- **Christelle Briot** : Sophrologue certification inscrite au RNCP, Sophrologue Humaniste Expert
- **Sandrine Jobin** : Sophrologue certification inscrite au RNCP, Sophrologue Humaniste Expert

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne et/ou Téléformation

**TARIF PARTICULIERS** : 1545 euros + 50 euros Frais Inscription

**Participants** : 4 minimum, 12 maximum

**TARIF ENTREPRISE** : 1745 euros pour frais de gestion administrative + 50 euros Frais Inscription

### DATES :

-**Session Décembre 2021** : du 7 décembre 2021 au 6 septembre 2022

-**Session Avril 2022** : du 16 avril 2022 au 30 janvier 2023

## PARCOURS PEDAGOGIQUE



- 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 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'anxiété 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'anxiété existentielle. : définitions, les profils de personnalités. les techniques sophrologiques adaptées à la gestion de l'anxiété 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
  
- Analyser sa pratique professionnelle et élaborer des supports d'entraînement

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

- Mise en situation professionnelle reconstituée de conduite d'entretien, analyse des besoins et production d'un programme de sophrologie adapté
- Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage de groupe, rapport d'activité et soutenance orale
- Mise en situation professionnelle réelle de supervision, à partir d'une analyse de pratique de stage individuel

**Document délivré à la fin du parcours pédagogique :** une attestation de compétences en matière de « Analyser une demande et concevoir un programme de sophrologie adapté »



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, de constructions de programme sophrologique
- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- Un échéancier pour payer vos études