

Analyser une demande et concevoir un programme de sophrologie adapté

FINALITÉ PROFESSIONNELLE : Valider les compétences techniques en conception de programmes sophrologiques (théorie et pratique) nécessaire pour exercer l'activité de Sophrologue. Vous apprendrez à créer des ateliers thématiques de groupe autour de la gestion du stress, du sommeil et de l'angoisse.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES En suivant cette formation, vous saurez :

- Concevoir et animer des programmes thématiques en sophrologie pour accompagner les particuliers ou les salariés en matière de prévention et gestion du stress, de l'angoisse et de l'anxiété, ou des difficultés de sommeil, et de les suivre en fonction de leurs apprentissages
- Mener des accompagnements en séances de groupe
- Utiliser des outils de communication et de relation d'aide, et élaborer des supports d'entraînement
- 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
- Analyser votre pratique professionnelle et actualiser vos connaissances

PUBLIC VISE : Technicien/nes en sophrologie, Sophrologues, Animateur/trices en sophrologie, Sophrologue Humaniste Expert

PRÉ-REQUIS : Démontrer de la validation d'une formation des techniques sophrologiques du cycle fondamental

HORAIRES ET DURÉE : 72 heures sur 9 mois – 9 jours + 10 heures de stage d'application pratique, soit 82 heures – Délai d'accès à la formation de 1 mois - Horaires : De 9h30 à 18h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 minimum – 12 maximum (6 en présentiel / 6 en téléformation synchrone, en alternance)

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.

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

TARIF PARTICULIERS

1545 euros + 50 euros Frais Inscription

TARIF ENTREPRISE

1695 euros incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

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

DATES :

- ✓ **Session Janvier 2023** : du 10 janvier au 7 juillet 2023
- ✓ **Session Avril 2023** : du 26 avril au 8 décembre 2023
- ✓ **Session Mai 2023** : du 13 mai 2023 au 20 janvier 2024





PARCOURS PEDAGOGIQUE

- ✓ Concevoir et animer des programmes thématiques en sophrologie pour accompagner les particuliers ou les salariés en matière de prévention et gestion du stress, de l'angoisse et de l'anxiété, ou 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. Autotests. Réflexion autour de la montée de programme
 - 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. Autotests. Réflexion autour de la montée de programme
 - Programme d'accompagnement sophrologique pour apaiser l'anxiété et l'angoisse : définitions, les profils de personnalités, les techniques sophrologiques adaptées à la gestion de l'angoisse et de l'anxiété. Autotest. Réflexion autour de la montée de programme. Étude de cas (SEP) – Écriture de textes, séances guidées en binôme.

- ✓ Mener des accompagnements en séances de groupe
 - Construction d'un atelier thématique pour une animation en groupe
 - Vendre son atelier en entreprise : le projet d'action commerciale ou prospectif
 - Déroulement de la 1ère séance et spécificités. Déroulement des séances suivantes.
 - Conduite d'accompagnement en groupe, que faire par rapport aux réactions individuelles en groupe.
 - **Préparation du stage de groupe : projet d'action commerciale, rapport de stage – 6 heures sur 2 mois**

- ✓ Utiliser des outils de communication et de relation d'aide et élaborer des supports d'entraînement
 - Outils d'aide à la relation d'accompagnement, écoute active, gestes et postures, reformulation
 - Elaboration de supports d'entraînement
 - Le contrat d'engagement, le triangle de Karpman. Réflexion sur sa propre posture professionnelle

- ✓ 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 votre pratique professionnelle et actualiser vos connaissances
 - L'importance de prendre du recul pour analyser sa pratique
 - La supervision professionnelle : comment trouver un superviseur adapté à votre demande

METHODES D'EVALUATION

Pour évaluer les acquisitions de compétences professionnelles et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Conduire un entretien préalable, avec analyse des besoins de votre bénéficiaire et proposer un programme de sophrologie adapté lors d'une mise en situation professionnelle reconstituée
- Mener un stage pratique de groupe en mise en situation professionnelle réelle, avec production d'un rapport d'activité et une soutenance orale
- Présenter une autoanalyse de sa pratique en mise en situation professionnelle réelle de supervision

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



Pour avoir de plus amples renseignements, 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^{ère} 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 la somme 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 »

- ✓ A partir d'une thématique, envisager la construction des programmes à court, moyen et long terme, en individuel et en groupe
- ✓ Le stage d'application pratique en groupe, afin de prospecter l'entreprise, de savoir monter un atelier sophrologique thématique et l'animer auprès de groupes, et mesurer les effets bénéfiques du programme grâce à des indicateurs de qualité
- ✓ Accompagnement pédagogique individuel tout au long de la réalisation des stages d'application pratique
- ✓ Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- ✓ Un échancier pour payer vos études