



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

FINALITE PROFESSIONNELLE

Valider les compétences techniques, aptitudes et connaissances en sophrologie et coaching nécessaire pour exercer l'activité de Sophrologue-Coach en Qualité Existentielle©. La sophrologie enseignée dans ce cursus est humaniste, existentielle et pédagogique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Comprendre les théories et concepts de la sophrologie existentielle
- Connaître les buts des techniques sophrologiques pour une qualité existentielle, savoir les guider et en exploiter les effets par la Sophro-Etude des Phénomènes
- Cibler un domaine d'existence pour lequel le sujet a besoin de s'épanouir et définir le projet existentiel en relation avec le domaine choisi
- Concevoir un accompagnement pédagogique en choisissant les outils diagnostics et techniques adaptés pour répondre à l'idéal existentiel de son bénéficiaire
- Coacher son bénéficiaire dans sa transition de bien-être existentiel, individuel ou groupe

PUBLIC VISE

Tout public ou tous professionnels médicaux ou paramédicaux, coachs, formateurs, sophrologues, relaxologues, pour compléter leur formation initiale avec des compétences en sophrologie

PRE-REQUIS

Des qualités humaines comme l'écoute, le bon contact, la motivation autour de son projet. Bac ou niveau bac demandé. Acceptation à la formation sur dossier de motivation, présentation d'un projet professionnel motivé et entretien individuel ou collectif.

HORAIRES ET DUREE

164 heures sur 12 mois minimum et 18 mois maximum + 4 heures de stage d'application pratique + 4 heures de supervision pédagogique personnalisée
Horaires : de 9h30 à 18h30
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 minimum – 12 maximum (téléformation synchrone)



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Fondatrice du Centre Evolution. Directrice de Formation. Sophrologue Humaniste Expert, 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.

Patricia Penot a été formée par le Pr. Caycédó jusqu'au cycle supérieur de Sophrologue Master Spécialiste (titre dont l'utilisation a été supprimé en France depuis quelques années). Elle a suivi de nombreuses Universités d'été avec lui. En conservant les fondamentaux de la sophrologie caycédienne, tout en s'en inspirant, elle a adapté les techniques en tenant compte des besoins actuels et culturels de la population. Elle a participé aux Etats Généraux de la Sophrologie pendant plusieurs années, ainsi qu'à l'élaboration d'un référentiel commun pour le contenu des formations de Sophrologues.

- **Judith Dumas** : Sophrologue Humaniste Expert – Sophroanalyste – Praticienne de la Relation d'Aide. Spécialisée en éducation émotionnelle. Chargée de cours à SUP des RH sur les cursus Bachelor et Master.

LIEU

En téléformation en présence des formatrices, grâce à la plateforme Zoom, aux mêmes jours et mêmes horaires, et même dynamique pédagogique qu'en Présentiel. Vous économisez vos frais de trajets et d'hébergement et vous développer le savoir-faire des téléconsultations.

TARIF

PARTICULIERS : 2285 euros net de taxes + 50 euros Frais Inscription - Non éligible CPF

EMPLOYEUR – OPCO : 2435 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

Nous aimerions connaître vos besoins en formation et votre pratique professionnelle à ce jour, afin de répondre à votre demande de manière efficace. Demandez-nous le dossier de motivation par email avant votre inscription.

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Comprendre les théories et concepts de la sophrologie existentielle

- La méthode sophrologique
- Les techniques de préparation corporelle et mentale : la respiration comptée, la bulle d'infinité, la sophronisation de base, le sophro-déplacement du négatif adapté, la sophro-harmonisation vitale adaptée
- Les théories de base : les états de conscience et le Soi Intégratif, les niveaux de conscience, la région phronique et les systèmes vivantiels de l'être, les postures utilisées, la théorie de l'Hélice
- La théorie des valeurs existentielles, essentielles, structurelles et transcendantales
- La théorie de la Force Intérieure. L'utilisation des sons issus des méthodes japonaises et chinoises comme support de concentration. Quand utiliser les sons internes et les sons externes
- La théorie de l'Âme et de ses missions. L'utilisation du « Questionnement Intérieur » comme source d'inspiration. Les trois dynamiques de vitalité. Les concepts d'espace et de temps revisités.
- La théorie du Corps Profond. La force de l'ontogénèse et de la phylogénèse. La théorie du Soi Intégratif et le dépassement des dualités.
- La théorie de la Présence Incarnée. Le schéma existentiel comme réalité à vivre. La capacité de programmation existentielle.
- Les projets existentiels : types, catégories et temporalité dans la réalisation de ses projets. La Transportation ou « d'Anticipation Active ».



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

PARCOURS PEDAGOGIQUE - SUITE

Connaître les buts des techniques sophrologiques pour une qualité existentielle, savoir les guider et en exploiter les effets par la Sophro-Etude des Phénomènes

- Apprentissage des clefs pour créer de nouvelles techniques facilitant le processus de prise de conscience et d'évolution existentielle
- Techniques d'Intériorisation et d'Extériorisation, inspirées des RD5 à 12 : les méditations du son, les méditations dynamiques existentielles, les techniques de transportation existentielle, de projection énergétique et de futurisation adaptée, la marches des 3 pas, les marches des valeurs, le questionnement intérieur, la journée clefL'utilisation du son pour développer la concentration par le son, mobiliser sa vitalité, retrouver son dynamisme
- Le questionnement intérieur et le questionnement existentiel, pour trouver son sens de vie, développer sa motivation, développer son intuition, clarifier ses projets
- La phylogénèse et l'ontogénèse pour amplifier sa force et puissance personnelle, renforcer son estime de soi, apprivoiser son corps dans sa dimension profonde.
- Le schéma existentiel pour élargir sa vision, choisir sa meilleure destinée, exister pleinement
- Les obstacles à la réalisation de son projet existentiel et comment les dépasser
- Pratique d'exercices guidés
- La Sophro-Etude des Phénomènes (SEP) pour guider votre bénéficiaire dans son processus existentiel et l'orienter dans sa pratique inter-séanceIntroduction ou revue de la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP). La différence avec l'Analyse Freudienne.
- Des outils utilisables lors d'une SEP : le recadrage positif, le renforcement du positif et l'apport de connaissance, des outils à maîtriser
- Études de cas avec sophro-étude des phénomènes pré et post-sophronique

Cibler un domaine d'existence pour lequel le sujet a besoin de s'épanouir et définir le projet existentiel en relation avec le domaine choisi

- Conduite d'un entretien préalable pour définir le projet existentiel et déterminer les besoins à combler pour réaliser le projet
- Entretien de connaissances
- Déroulement et durée de l'accompagnement
- Proposition d'un programme sur 3 mois en 12 séances



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

PARCOURS PEDAGOGIQUE - FIN

Concevoir un accompagnement pédagogique en choisissant les outils diagnostics et techniques adaptés pour répondre à l'idéal existentiel de son bénéficiaire

- La théorie de la région phronique pour faire un bilan du Soi Intégratif de son bénéficiaire
- Utiliser la théorie de l'Hélice pour choisir les systèmes corporels à mobiliser pour concrétiser son projet existentiel
- Construire les techniques en les structurant selon les codes d'activation consciente

Coacher son bénéficiaire dans sa transition de bien-être existentiel, individuel ou groupe

- Le contrat d'engagement. Réflexion sur sa propre posture professionnelle et analyse de sa pratique
- Les clefs de la motivation à la pratique
- Les différentes Rencontres Existentielles dans un accompagnement.
- Repérer comment une dynamique relationnelle fonctionne et comprendre ce qui crée une relation disharmonieuse
- Les 4 piliers d'une dynamique relationnelle saine : La relation entre valeurs et émotions - Les relations parallèles, croisées et cachées - L'utilisation des émotions dans la dynamique relationnelle : rackets, timbres et authentiques
- Eléments de psychologie sociale : préjugés, discrimination et stéréotypes. L'influence sociale. La facilitation sociale
- Le système des valeurs : définition et objet d'étude. La théorie des valeurs universelles de Shalom Schwartz. La formation des valeurs personnelles. Exercice pratique
- Etudes de cas concrets
- Réaliser un bilan relationnel à partir de différents autotests afin que vos clients puissent repérer leur propre dynamique relationnelle : L'Egogramme - Les Positions de vie - Le Test de Repérage des valeurs - Le Test de l'Empathie
- Les orienter pour qu'ils puissent développer des dynamiques relationnelles saines en fonction de leurs besoins initiaux Le Triangle de Karpman. Sortir de la dynamique persécuteur - victime - sauveur. Sortir des positions de vie négatives pour aller vers une position de vie gagnant/gagnant
- L'Empathie au cœur des relations humaines
- La posture de communication relationnelle saine - la Vesica Pisis

Préparation du stage d'application pratique pour les particuliers : projet existentiel - 4 heures sur 1 mois



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

METHODES PEDAGOGIQUES

Apport conceptuel, exercices d'application pratique, travail en sous-groupes, partage des expériences vécues entre les participants, observation, études de cas concrets, lecture d'ouvrages, recherche personnelle, jeux de rôles, séances guidées en binôme et correction par le formateur, supervision pédagogique en visioconférence, stage d'application pratique en individuel, plateforme de communication collaborative

METHODES D'EVALUATION

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

- Guider une technique en présence de la formatrice
- Construire un programme sophrologique sur le mode "Projet existentiel" adapté au thème et besoin d'un bénéficiaire
- Présenter un rapport d'activité écrit et oral dans le cadre d'un stage pratique individuel avec analyse de sa pratique
- Réaliser une auto appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec les formatrices

DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

un certificat de réalisation et une attestation de compétences Sophrologue-Coach en Qualité Existentielle © si vous êtes déjà installé en libéral.

Si vous n'êtes pas déjà installé en libéral, pour devenir Sophrologue-Coach en Qualité Existentielle ©, vous avez à suivre et à valider la formation complémentaire « Gérer et développer son activité libérale ».



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

NOS "PLUS"

- Un parcours pédagogique adapté à votre apprentissage
- Un petit nombre de participants, maximum 12 par session
- Un échéancier pour payer vos études
- Proposition de textes et programme guidée
- Apprentissage de séances données en téléseance
- Pratique d'études de cas concrets pour savoir mener des Sophro-Etudes des Phénomènes, axées sur l'épanouissement personnel
- Accompagnement et suivi pédagogique du stagiaire tout au long de la formation
- Stage d'application pratique en individuel et en groupe avec suivi individualisé par les formateurs pendant la durée du stage
- Plateforme pédagogique
- Une plateforme de communication collaborative pour un suivi post-formation
- Une inscription gratuite sur l'annuaire de notre site pour votre promotion professionnelle une fois diplômé
- Un logo de reconnaissance de Sophrologue-Coach en Qualité Existentielle © formé par Evolution Formation Conseil



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE EXISTENTIELLE©

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser au minimum 15 jours avant le début de formation :

- Vous vous renseignez sur le contenu de notre formation et les dates de nos réunions d'information, à partir du site web ou en nous contactant par téléphone/email et vous nous demandez le dossier de motivation pour valider les pré requis et connaître vos besoins en formation.
- Vous nous renvoyez le dossier de motivation rempli, accompagné d'une lettre de motivation et d'une photocopie de vos diplômes. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription à compléter en ligne vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, avec la somme de 50 euros pour les frais d'inscription par virement bancaire ou par Paypal, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction 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, à signer en ligne, avec un 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 intersession.

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



VOTRE PROJET

Aide à la Réflexion

Description de votre projet professionnel et de vos objectifs :

Vos attentes et vos besoins en suivant cette formation :

Installation professionnelle prévue le :

Plan d'actions pour réaliser votre projet :

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____