



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE®

FINALITE PROFESSIONNELLE

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

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Comprendre les théories et concepts de la sophrologie pour une qualité de vie
- Connaître les buts des techniques sophrologiques pour une qualité de vie, savoir les guider et en exploiter les effets par la Sophro-Etude des Phénomènes
- Cibler une problématique en lien avec le mode de vie social, professionnel ou personnel de votre bénéficiaire et définir un objectif pédagogique d'accompagnement en individuel ou en collectif
- Concevoir un accompagnement pédagogique en choisissant les outils diagnostics et techniques adaptés pour répondre aux besoins du sujet
- Coacher son bénéficiaire dans sa transition de bien-être de vie, 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

268 heures sur 18 mois minimum et 36 mois maximum + 10 heures de stage d'application pratique + 22 heures de supervision pédagogique personnalisée
Horaires : de 9h30 à 18h30
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 minimum – 12 maximum (présentiel et téléformation synchrone, en alternance)



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

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.
- **Christelle Briot** : Sophrologue Certification inscrite au RNCP. Sophrologue Humaniste Expert exerçant en profession libérale, en cabinet et en entreprise. Statut d'entrepreneuse salariée d'une coopérative. Formatrice au Centre Evolution Formation.
- **Sandrine Jobin** : Sophrologue Certification inscrite au RNCP. Sophrologue Humaniste Expert exerçant en profession libérale, en cabinet. Formatrice au Centre Evolution Formation.

LIEU

Centre Evolution – Montereau Fault Yonne – 77 – et 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 : 3645 euros net de taxes + 50 euros Frais Inscription - Non éligible CPF

EMPLOYEUR – OPCO : 3845 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

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 pour une qualité de vie

- Définition, buts, histoire de la sophrologie, les différents courants, les différences d'avec l'hypnose, le yoga, etc... la méthode complète, la démarche pédagogique, les cinq principes de la sophrologie
- La pédagogie de l'apprentissage, trois grandes écoles, différence entre réflexe et habitude, outils pour favoriser un apprentissage
- Sophrologie et impact sur l'anatomie, la respiration, les cinq systèmes anatomiques et les glandes endocrines associées, les muscles, les cuirasses musculaires, la cellule, neurophysiologie de la conscience, petit lexique de terminologie médicale, conduite à tenir en cas de problèmes, l'orientation vers un professionnel médical ou psychologue
- L'Étape Préparatoire, le processus de modification de conscience
- L'Étape de Présentation, les états et niveaux de conscience, les étapes historiques de l'évolution de conscience, la conscience du maintenant, les facultés d'attention et de concentration, le schéma corporel et l'estime de soi
- L'Étape de Futurisation, la temporalité, l'imagination et ses troubles, la projection, l'importance de l'intentionnalité, la perception
- L'Étape de Prétérisation, la mémoire, la prétérisation, l'utilisation des sens, les positions et attitudes existentielles
- L'Étape de Totalisation, les valeurs essentielles et fondamentales, la région phronique



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

PARCOURS PEDAGOGIQUE - SUITE

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

- Les différents temps de la phase technique
- L'impact des postures sur le niveau de vigilance
- Théorie et pratique des techniques sophrologiques, inspirée des RD1 à 4 : la lecture du corps, le bilan respiration et les exercices respiratoires, la sophronisation de base, le sophro déplacement du négatif, la sophro activation ou harmonisation corporelle, la sophro respiration synchronisée, la relaxation dynamique du corps et le dévoilement du schéma corporel sans jugement (RD1), la sophro présence du positif, la sophro attention/concentration, la sophro futurisation libre, la sophro projection d'une capacité, la sophro programmation future, la relaxation dynamique de l'esprit (RD2), la sophro acceptation progressive et son entretien préalable, la sophro stimulation projective, la sophro mnésie libre, la sophro mnésie sensoperceptive, le programme de sophro mnésie progressive, la sophro association onirique, la sophro substitution mnésique, la sophro rétrovivance d'une capacité, la sophro stimulation sensorielle, la relaxation dynamique du corps et de l'esprit (RD3), la relaxation dynamique des valeurs (RD4), la sophro manence-rétromanence, la sophro présence d'une valeur, la sophro tridimension interne et externe
- Le terpnos logos et l'écriture des textes. Méthode pour savoir écrire ses textes
- Le placement de la voix en fonction des exercices et des temps techniques
- Pratiquer la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP) afin d'orienter l'entraînement inter-séance de votre client, incluant la justifications des choix techniques et leur adéquation en fonction de son évolution. Théorie et pratique de la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP). Les étapes du dialogue pré et post-sophronique. Description des phénomènes et phénoménologie. Le recadrage positif, le concept d'alliance, le transfert et le contre transfert

Cibler une problématique en lien avec le mode de vie social, professionnel ou personnel de votre bénéficiaire et définir un objectif pédagogique d'accompagnement, en individuel ou en collectif

- Les buts de l'accompagnement en sophrologie et l'apport d'une approche de coaching, l'évolution pédagogique de la méthode, l'interaction des techniques entre elles
- L'entretien préalable et la détermination de l'objectif d'accompagnement
- Construction des indicateurs de mesure en terme de gain, analyse des résultats, réajustement des programmes
- Déroulement d'un accompagnement individuel et collectif



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

PARCOURS PEDAGOGIQUE - FIN

Concevoir un accompagnement pédagogique en choisissant les outils diagnostics et techniques adaptés pour répondre aux besoins du sujet

- Construction d'un atelier thématique pour une animation en groupe en Qualité de Vie, adaptable aux particuliers ou aux entreprises
- Vendre son atelier en entreprise : du cahier des charge à la réalisation de la proposition commerciale
- 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

Coacher son bénéficiaire dans sa transition de bien-être de vie

- Le contrat d'engagement mutuel
- Réflexion sur sa propre posture professionnelle et analyse de sa pratique
- Les clefs de la motivation à la pratique
- Le Triangle de Karpman. Sortir de la dynamique persécuteur – victime – sauveur
- Conduite d'accompagnement en groupe, que faire par rapport aux réactions individuelles en groupe.

Préparation du stage d'application pratique pour les particuliers : contexte, objectif d'accompagnement et programme simple – 4 heures sur 1 mois

Préparation du stage de groupe : projet d'action commerciale, rapport de stage – 6 heures sur 2 mois



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

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, stage d'application pratique en individuel et en collectif, plateforme pédagogique et de communication collaborative

METHODES D'EVALUATION

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

- Animer une séance de sophrologie par une mise en situation professionnelle reconstituée
- Présenter un rapport d'activité écrit et oral dans le cadre d'un stage pratique individuel avec analyse de pratique
- 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
- Réaliser une auto appréciation des connaissances et compétences acquises à la fin de la première année, en interaction avec les formateurs.

DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

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

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



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

NOS "PLUS"

- Un parcours pédagogique adapté à votre apprentissage
- Un petit nombre de participants, maximum 12 par session
- Un échéancier pour payer vos études
- Apprentissage de la construction des textes pour sortir des stéréotypes et les adapter à la thématique d'accompagnement et à la personnalité du receveur et apprentissage du positionnement de la voix
- Apprentissage de séances données en téléseance
- Pratique d'études de cas concrets pour savoir mener des Sophro-Etudes des Phénomènes, axées sur l'acquisition des capacités et des savoir-faire des receveurs, de manière à mieux savoir orienter le client dans la pratique des exercices dans son quotidien de vie.
- 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 de Vie © formé par Evolution Formation Conseil



SOPHROLOGUE-COACH EN QUALITE DE VIE©

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 :

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