



Programme / fiche pédagogique : formation: Les bases de la sophrologie

Version 1 du 01/03/2024

Public visé : Les professionnels du domaine libéral (kiné, médecins, psychologues...)

Pré requis : Pas de pré-requis nécessaires

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Comprendre les principes et les fondements de la sophrologie
- Développer des compétences d'écoute et de communication
- Pratiquer l'intégration des techniques sophrologiques dans son domaine professionnel

Savoir-faire :

- Maîtriser les techniques de relaxation
- Développer une conscience corporelle
- Explorer les applications pratiques de la sophrologie

Durant la formation le stagiaire apprendra :

- à structurer la séance de sophrologie selon le process
- à mettre en place chaque type d'exercices

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les bases de la sophrologie pour les intégrer dans son domaine professionnel

Durée et modalité d'organisation :

- Date : 08/04/2024
- Horaires : 9h - 12h / 13h - 17h
- Durée : 1 Journée - 7 heures de formation
- Organisation : en présentiel
- Taille du groupe : de 1 à 3 personnes

Lieu :

14 Grand Place 59100 ROUBAIX

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;

- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents et l'acompte 5 jours avant le début de la formation

Tarifs :

350 € Nets de taxe

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Formation: Les bases de la sophrologie					
Durée de la formation :	1 jour de 9h à 12h00 et de 13h à 17h soit 7h de formation					
Présentation globale de la formation :	Cette formation offre une combinaison équilibrée de théorie et de pratique, permettant aux participants d'acquérir des connaissances sur la sophrologie tout en développant leurs compétences dans l'application des techniques sophrologiques.					
Objectifs et compétences visées :	Comprendre les principes et les fondements de la sophrologie					
	Maîtriser les techniques de relaxation					
	Développer une conscience corporelle					
	Explorer les applications pratiques de la sophrologie					
	Développer des compétences d'écoute et de communication					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pratiquer l'intégration des techniques sophrologiques dans son domaine professionnel					
	Pas de pré-requis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 matin	Module 1: Histoire et origines de la sophrologie - Introduction à l'histoire de la sophrologie, ses	1	Apprentissages théoriques +	Supports papier + vidéoprojection	Salle de lancement	Comprendre les principes et les fondements de la sophrologie

	<p>origines et son développement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploration des principaux contributeurs et des événements clés dans l'évolution de la sophrologie en tant que discipline. 		participation active			
Jour 1 matin	<p>Module 2: Les concepts, les 3 phases (découverte, conquête, transformation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation des concepts fondamentaux de la sophrologie. - Explication des trois phases essentielles du processus sophrologique : la phase de découverte, la phase de conquête et la phase de transformation. - Discussion sur la manière dont ces phases s'intègrent dans la pratique sophrologique et leur importance. - La gestion du stress et de l'anxiété - L'intégration de la sophrologie dans son domaine professionnel 	1	Apprentissages théoriques + Méthode démonstrative + participation active	Supports papier + vidéoprojection	Salle de lancement	Comprendre les principes et les fondements de la sophrologie + Pratiquer l'intégration des techniques sophrologiques dans son domaine professionnel
Jour 1 matin	<p>Module 3: Écoute et échanges avec le patient pour comprendre ses besoins.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniques d'écoute active pour comprendre les besoins spécifiques des patients. - Exploration des différentes méthodes de communication pour établir une relation de 	1	Apprentissages théoriques + Méthode démonstrative + participation active	Supports papier + vidéoprojection	Salle de lancement	Développer des compétences d'écoute et de communication

	<p>confiance avec les patients.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratique des échanges et des interactions pour développer des compétences d'écoute empathique et de compréhension. - L'éthique et le professionnalisme dans la pratique de la sophrologie 					
Jour 1 après-midi	<p>Module 4: Mise en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application pratique des techniques sophrologiques en binôme. - Utilisation des six protocoles sophrologiques pour traiter différents types de situations et de besoins. - Exercices pratiques pour développer les compétences dans l'application des techniques sophrologiques. 	1	Méthode démonstrative et participative	Tapis + chaises	Plateau technique	<p>Développer une conscience corporelle + Maîtriser les techniques de relaxation + Explorer les applications pratiques de la sophrologie</p>
Jour 1 après-midi	<p>Module 5: Les relaxations dynamiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction aux relaxations dynamiques. - Apprentissage des exercices de respiration basés sur les contractions et les décontractions musculaires. - Pratique des techniques de relaxation dynamique pour favoriser la détente 	1	Méthode démonstrative, interrogative et participative	Tapis + chaises	Plateau technique	<p>Développer une conscience corporelle + Maîtriser les techniques de relaxation + Explorer les applications pratiques de la sophrologie</p>

	et le relâchement musculaire.					
Jour 1 après-midi	<p>Module 6: Les sophronisations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploration des sophronisations, une technique de visualisation positive utilisée en sophrologie. - Apprentissage des exercices de sophronisation pour renforcer les capacités mentales et émotionnelles. - Pratique des sophronisations pour favoriser la relaxation profonde et l'équilibre intérieur. 	1	Méthode démonstrative, interrogative et participative	Tapis + chaises	Plateau technique	Développer une conscience corporelle + Maîtriser les techniques de relaxation + Explorer les applications pratiques de la sophrologie
Jour 1 après-midi	<p>Fin de journée: Débriefing général</p> <ul style="list-style-type: none"> - Récapitulation des principaux points abordés lors de la journée. - Discussion sur les expériences vécues lors des exercices pratiques. - Clarification des questions et des préoccupations des participants. 	1	Méthode interrogative et participative	Tapis + chaises	Plateau technique	Comprendre les principes et les fondements de la sophrologie + Maîtriser les techniques de relaxation
		7				

Moyen d'encadrement : (Formateur) :

Antoine Beausire, certifié praticien sophrologue depuis 5 ans, préparateur mental et certifié en psychanalyse (niveau 1)

Formateur pour l'EFSS (Ecole Française Supérieure de Sophrologie)

Il a également obtenu le DESJEPS (Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention Tennis)

Le formateur est disponible à l'adresse suivante beausire.antoine@gmail.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Tapis
- Chaises
- Vidéoprojecteur
- Projections Powerpoint
- Supports papier ou pdf
- Modèles

Moyens pédagogiques :

- Face à face
- Répartition pédagogique : 35% de théorie et 65% de pratique
- Participation active, expérimentation

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme d'entretien oral pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation sur un modèle

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire