

Lieux de formation :

Caen - 14, rue Martin Luther King - 14280 St Contest

Rennes - 5, rue de la Chalotais – 35510 Cesson-Sévigné

Rouen - 22, Bd de l'Europe - 76100 Rouen

Nombre d'heures : 340 heures + 10 heures de stage d'application = 350 heures

Dont, 316 heures en présentiel et 24 heures en distanciel

Travail personnel estimé à 500 heures (270 h phase 1 et 230 h phase 2)

Phase 1 sur 13 mois (308 h) :

Durée et nombre d'heures :

La phase 1, répartie en **308 heures sur 13 mois**, se déroule de cette façon :

- 12 module de 3 jours en présentiel, soit 288 heures
- 20 heures en distanciel

Objectifs : fondamentaux théoriques et pratiques de la sophrologie

- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Acquérir des notions de physiologie, phénoménologie, neurosciences et communication en lien avec la sophrologie
- Savoir conduire un entretien en fonction de la demande du client, de l'accueil à la mise en place d'un protocole d'accompagnement
- Commencer à se préparer à l'installation professionnelle.

Méthodologie :

La majorité des modules se réalise en présentiel (288 h). Ils croisent en permanence la théorie, la pratique et la mise en application professionnelle de la sophrologie. Les quelques modules en distanciel concernent uniquement des aspects théoriques (20h).

Pour chaque module nous proposons une évaluation formative ou sommative. Quatre contrôles de connaissances (animation de séances de groupe au M7 & M8 – analyse de pratique & séance individuelle) servent à évaluer les acquis.

Horaires modules 3 jours :

- le vendredi et le samedi de 9h à 18h30, le dimanche de 9h à 17h à Caen & Rouen
- le samedi et le dimanche de 9h à 18h30, le lundi de 9h à 17h à Rennes

		Phase 1 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
	h.	Programme (308 heures)
Module 1	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Théorie : Phénoménologie (cours 1) • RD1 / Ateliers • Techniques de base du présent • Théorie : langage et communication (cours 1 & 2) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Evaluations formatives
Module 2	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie : Conscience • Théorie : Phénoménologie (cours 2) • RD1 / Ateliers • Techniques de base du présent • Théorie : langage et communication (cours 3) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Évaluations formatives
Distanciel	2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologie du système respiratoire et diaphragme
Module 3	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques respiratoires • Techniques de base du futur • Théorie : phénoménologie (cours 3) • RD1/Ateliers • Techniques de base du présent • Théorie : langage et communication cours 4) • Co-animations + cadre + déroulé • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Atelier d'écoute active • Théorie : système musculaire • Évaluation formative

		Phase 1 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
Module 4	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie : phénoménologie (cours 4) • Relaxation dynamique du 2^{ème} degré • Techniques respiratoires (suite) • RD1/Atelier • Techniques de base du présent + futur • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (étude de cas) • Geste signal (découverte) • Co-animations + cadre + déroulé • Ateliers d'écoute active • Évaluation formative
Module 5	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques respiratoires (suite) • RD1 /Ateliers • RD2 (découverte) • Techniques de base du présent + futur/Ateliers • Techniques de base du passé (découverte) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (étude de cas) • Ateliers d'écoute active • Geste signal (révision)Co-animations + cadre + déroulé • Co-animations + cadre + déroulé • Évaluation formative
Distanciel	2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologie (suite)
Module 6	16 h	<ul style="list-style-type: none"> • RD1/ateliers • Ateliers d'écoute active • Co-animations + cadre + déroulé • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Évaluation formative

		Phase 1 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
Module 7	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation : RD1 ou Sophronisations • Théorie : Anamnèse • RD2 / co-animation • RD3 (découverte) • Techniques de base du présent + futur + passé • Techniques complémentaires du présent (découverte) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Ateliers d'écoute active • Co-animations • TRAM
Module 8	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation : RD1 ou Sophronisations (suite) • RD2 / co-animation • RD3 / Ateliers • Techniques de base du présent + futur + passé • Techniques complémentaires du présent • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Ateliers d'écoute active • Co-animations
Distanciel	8 h	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie : psychanalyse et phénoménologie appliquée
Module 9	24 h	<ul style="list-style-type: none"> • RD2 / co-animation • RD3 / co-animation • Techniques de base du présent + futur + passé • Techniques complémentaires du présent • Techniques complémentaires du futur (découverte) • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Ateliers d'écoute active • Co-animations
Module 10	24h	<ul style="list-style-type: none"> • RD1 + RD2 + RD3 / co-animation • RD4 (découverte) • Techniques de base du présent + futur + passé • Techniques complémentaires du présent + Futur • Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas) • Ateliers d'écoute active • Co-animation

		Phase 1 Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
Module 11	24h	<ul style="list-style-type: none"> • RD1 + RD2 + RD3 / co-animation • RD4 / Ateliers • Évaluation : analyse de pratique • Techniques de base du présent + futur + passé • Techniques complémentaires du présent + Futur • Ateliers d'écoute active • Co-animation
Module 12 - distanciel	8 h	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie : business plan & communication
Module 13	24h	<ul style="list-style-type: none"> • Revisions • Ateliers "cohésion de groupe" • Évaluation : séance individuelle

Phase 2 : période probatoire sur 5 mois (32 heures)

Durée et nombre d'heures :

La deuxième phase, répartie en **32 heures**, se déroule pour tous de la manière suivante :

- 2 modules de suivi et d'accompagnement (2 heures en distanciel)
- Bilan intermédiaire (8 heures en présentiel)
- Révisions et évaluations finales (20 h en présentiel)

Objectifs : Apprentissage de la mise en application encadrée de la sophrologie sur le terrain

- Faciliter votre installation ou intégration de la sophrologie dans votre métier initial
- Suivre l'évolution du projet
- Evaluer votre capacité à être sophrologue.

Méthodologie :

- Suivi installation
- Supervision collective
- Échange autour des pratiques
- Suivi de la relation client

Horaires modules 2 heures : le vendredi ou le samedi (en concertation avec les stagiaires)

Horaires module 8 heures : le samedi de 9h à 17h30

Horaires module certification sur 2 ½ jours :

- le vendredi et le samedi de 9h à 18h30, le dimanche de 9h à 12h
- le samedi et le dimanche de 9h à 18h30, le lundi de 9h à 12h

		Phase 2
		Apprentissage de la mise en application encadrée de la sophrologie sur le terrain
Module 1 - distanciel	2h	<ul style="list-style-type: none">• Suivi installation• Supervision collective• Échange autour des pratiques• Suivi de la relation client
Module 2 - présentiel	8 h	Bilan intermédiaire : <ul style="list-style-type: none">• Suivi installation• Supervision collective• Échange autour des pratiques• Suivi de la relation client
Module 3 - distanciel	2h	<ul style="list-style-type: none">• Suivi installation• Supervision collective• Échange autour des pratiques• Suivi de la relation client
Module 4	22h30	<ul style="list-style-type: none">• Révisions et évaluation en vue de la certification finale.