

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, 319 heures en présentiel et 21 heures en distanciel

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

### Phase 1 sur 13 mois (305 h) :

#### Durée et nombre d'heures :

La phase 1, répartie en **305 heures sur 13 mois**, se déroule de cette façon :

- 12 modules de 3 jours en présentiel, soit 288 heures
- 17 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 (17h).

Pour chaque module nous proposons une évaluation formative. Trois évaluations sommatives (animation de séances de groupe au M7 & M8 – analyse de pratique & séance individuelle) servent à évaluer les acquis.

**Horaires modules 2 heures en distanciel** : le samedi de 9h à 11h

**Horaires modules 2h30 en distanciel** : le samedi de 9h à 11h30

**Horaires module 8h en distanciel** : le samedi de 9h à 18h à Caen, le dimanche de 9h à 18h à Rouen

**Horaires modules 3 jours en présentiel** :

- 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

		<b>Phase 1</b> Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
		<b>Programme (305 heures)</b>
<b>Module 1</b>	<b>h. &amp; j.</b>  <b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction</li> <li>• Théorie : Phénoménologie (cours 1)</li> <li>• Animations de techniques Relaxation dynamique du 1er degré (RD1)</li> <li>• Animation de techniques de base du présent</li> <li>• Ateliers : RD1/Techniques courtes</li> <li>• Théorie : langage et communication (cours 1)</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Evaluations formatives</li> </ul>
<b>Module 2</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : Conscience</li> <li>• Théorie : Phénoménologie (cours 2)</li> <li>• Animations de techniques RD1</li> <li>• Animation de techniques de base du présent</li> <li>• Ateliers : RD1/Techniques courtes</li> <li>• Théorie : langage et communication (cours 2)</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Évaluations formatives</li> </ul>
<b>Distanciel</b>	<b>2 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : Physiologie (1<sup>ère</sup> partie)</li> </ul>
<b>Module 3</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animations de techniques respiratoires</li> <li>• Animations de techniques de base du présent et du futur</li> <li>• Animations RD1</li> <li>• Théorie : phénoménologie (cours 3)</li> <li>• Ateliers : RD1/Techniques courtes</li> <li>• Théorie : langage et communication (cours 3)</li> <li>• Co-animations</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Atelier d'écoute active</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>

		<b>Phase 1</b> Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
<b>Module 4</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : phénoménologie (cours 4)</li> <li>• Animations de technique RD1</li> <li>• Animation de techniques de base du présent + futur</li> <li>• Animations de techniques respiratoires (suite)</li> <li>• Atelier : RD1/RD2/Techniques courtes</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (étude de cas)</li> <li>• Co-animations</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>
<b>Module 5</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animations de techniques respiratoires (suite)</li> <li>• Atelier : RD1/RD2/Techniques courtes</li> <li>• Animations de techniques de Relaxations dynamiques du 2<sup>ème</sup> degré (RD2) - Découverte</li> <li>• Animations techniques de base du présent + futur</li> <li>• Animations techniques de base du passé (découverte)</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (étude de cas)</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Théorie système musculaire</li> <li>• Geste signal (découverte)</li> <li>• Co-animations</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>
<b>Distanciel</b>	<b>2 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : Physiologie (2<sup>ème</sup> partie)</li> </ul>
<b>Module 6</b> <i>Préparation aux évaluations sommatives</i>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers : RD1/Techniques courtes</li> <li>• Animations de techniques courtes de base du futur et du passé</li> <li>• Animations de techniques RD2</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Co-animations + cadre + déroulé</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>

		<b>Phase 1</b> Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
<b>Module 7</b> <i>Évaluations sommatives</i>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation : RD1 ou Sophronisations</li> <li>• Théorie : Anamnèse</li> <li>• RD2 / co-animation</li> <li>• Animations de techniques de Relaxations dynamiques du 3<sup>ème</sup> degré (RD3) - Découverte</li> <li>• Animations techniques de base du futur + passé</li> <li>• Animations techniques complémentaires du présent (découverte)</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Atelier de co-animations</li> <li>• Animation technique TRAM (découverte)</li> </ul>
<b>Distanciel</b>	<b>2.5h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : psychanalyse et phénoménologique appliquée</li> </ul>
<b>Module 8</b> <i>Évaluations sommatives</i>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation : RD1 ou Sophronisations (suite)</li> <li>• Ateliers de co-animation RD2/RD3</li> <li>• Animations techniques de base du + futur + passé</li> <li>• Animations techniques complémentaires du présent</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Ateliers co-animations</li> </ul>
<b>Module 9</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers de co-animation RD2/RD3</li> <li>• Animations techniques de base du présent + futur + passé</li> <li>• Animations techniques complémentaires du présent</li> <li>• Animations techniques complémentaires du futur (découverte)</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Ateliers co-animations</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>
<b>Distanciel</b>	<b>2.5h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : psychanalyse et phénoménologique appliquée (suite)</li> </ul>
<b>Module 10</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers co-animation RD1 + RD2 + RD3</li> <li>• Animations de techniques de Relaxations dynamiques du 4<sup>ème</sup> degré (RD4) - Découverte</li> <li>• Animations techniques de base du présent + futur + passé</li> <li>• Animations techniques complémentaires du présent + Futur</li> <li>• Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client (études de cas)</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>

		<b>Phase 1</b> Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
<b>Module 11</b>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers co-animations RD1 + RD2 + RD3</li> <li>• Ateliers RD3/RD4</li> <li>• Animations de techniques de base du présent + futur + passé</li> <li>• Animations de techniques complémentaires du présent + Futur</li> <li>• Ateliers d'écoute active</li> <li>• Évaluation formative</li> </ul>
<b>Module 12 - distanciel</b>	<b>8 h - (1 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie : business plan &amp; communication</li> <li>• Bilan et évaluation formative</li> </ul>
<b>Module 13</b> <i>Évaluations sommatives</i>	<b>24h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisions</li> <li>• Ateliers "cohésion de groupe"</li> <li>• Évaluations - Analyse de pratique + animation d'une séance individuelle</li> </ul>

**Durée et nombre d'heures :**

La deuxième phase, répartie en **35 heures**, se déroule pour tous de la manière suivante :

- 2 modules de suivi et d'accompagnement (2 x 2 h en distanciel)
- Bilan intermédiaire (8 heures en présentiel)
- Révisions et évaluations finales (23 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 samedi

**Horaires module 8 heures :** le samedi de 9h à 18h

**Horaires module certification sur 3 jours :**

- le vendredi et le samedi de 9h à 17h30, le dimanche de 9h à 16h à Caen & Rouen
- le samedi et le dimanche de 9h à 17h30, le lundi de 9h à 16h à Rennes

	<b>h. &amp; j.</b>	<b>Phase 2</b> Apprentissage de la mise en application encadrée de la sophrologie sur le terrain
<b>Module 1 -Distanciel</b>	<b>2h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi installation</li> <li>• Supervision collective</li> <li>• Échange autour des pratiques</li> <li>• Suivi de la relation client</li> </ul>
<b>Module 2 – Présentiel</b> <i>Bilan intermédiaire</i>	<b>8 h - (1 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi installation</li> <li>• Supervision collective</li> <li>• Échange autour des pratiques</li> <li>• Suivi de la relation client</li> </ul>
<b>Module 3 - Distanciel</b>	<b>2h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi installation</li> <li>• Supervision collective</li> <li>• Échange autour des pratiques</li> <li>• Suivi de la relation client</li> </ul>
<b>Module 4 – Présentiel</b> <i>Évaluations sommatives</i>	<b>23h - (3 j)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Révisions</li> <li>• Évaluation en vue de la certification finale.</li> </ul>