



# Programme de formation

## Sophrologie Intégrative

INFO-ENS-003

19/11/2020

Version 1

### Sophrologie - Présentation générale de la formation

Public visé		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professionnel du secteur médical ou paramédical</li> <li>• Personnes en reconversion professionnelle</li> </ul>
Prérequis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir 18 ans révolus et justifier d'un projet professionnel</li> </ul> <p>Et</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau BAC souhaitable ou de son équivalent (en cas d'absence de ce prérequis, un entretien d'évaluation de motivation est réalisé)</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être issu du secteur médical ou paramédical</li> </ul>
Objectifs		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à construire et à conduire un questionnaire de santé émotionnelle (anamnèse)</li> <li>• Proposer des conseils personnalisés à l'aide des différents outils vu en cours (respiration, visualisations, pensée positive...)</li> <li>• Savoir construire un message thérapeutique adapté à l'anamnèse</li> </ul>
Débouchés professionnels		<p>Le ou la sophrologue travaille soit en cabinet libéral, soit dans une entreprise (établissement scolaire, hôpital, etc.) pour la gestion du stress ou les préparations (accouchements, examens, etc.).</p>
Evaluations et Sanctions		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail individuel en cabinet afin de connaître et maîtriser la technique de cabinet (une consultation par mois)</li> <li>• Animation de séance ou de consultation avec cobaye</li> <li>• Epreuve pratique : conduite d'une consultation en une heure environ en individuel avec un consultant et en cabinet.</li> <li>• Epreuve écrite : durée 1h. QRC et QCM de 20 questions réalisée lors du dernier week-end de formation.</li> </ul>
Qualité des formateurs		<p>Professionnels de santé diplômés et en exercice depuis au moins 2 ans dans la spécialité enseignée</p>
Durée totale		<p>480 heures (180 heures en présentiel – 200 heures de travail personnel : travail de la voix, études de cas et conduite de séances avec cobaye)</p>





# Programme de formation

## Sophrologie Intégrative

INFO-ENS-003

19/11/2020

Version 1

### Sophrologie – 10 modules

<b>Module 1</b>	<b>Les bases en sophrologie</b>	Connaître les origines de la sophrologie de Platon à nos jours, Le stress : définition, causes et conséquences. Être en mesure d'expliquer ce qu'est le stress et ce qu'il engendre dans l'organisme dans ses différentes phases.
<b>Module 2</b>	<b>La relaxation</b>	Connaître les origines de la relaxation, expliquer le training autogène de Schultz et la technique de Jacobson.
<b>Module 3</b>	<b>Le terpnos Logos</b>	Définir le terpnos-logos, Savoir moduler la voix pour conduire une séance de relaxation
<b>Module 4</b>	<b>Mise en pratique</b>	Mise en pratique du terpnos-logos Conduite d'une séance de relaxation de groupe
<b>Module 5</b>	<b>La communication non violente (CNV)</b>	Apprendre à maîtriser ses émotions pour une communication sereine. Être capable d'expliquer et communiquer la technique.
<b>Module 6</b>	<b>Allégories et métaphores</b>	Rappel sur les origines de la sophrologie, Naissance des allégories et des métaphores. Pratique de conduite de séance et construction de message de base.
<b>Module 7</b>	<b>Anamnèse</b>	Apprendre l'écoute active, l'empathie, Savoir se positionner en thérapeute sans apriori et sans jugement. Etudier les bases du langage non verbal.
<b>Module 8</b>	<b>Les messages thérapeutiques</b>	Savoir choisir les métaphores en fonction de la demande du consultant
<b>Module 9</b>	<b>Jeux de rôle</b>	Savoir conduire une consultation Construire le message instantanément Conduire la séance.
<b>Module 10</b>	<b>Synthèse</b>	Rappel de l'année et études de cas pratiques. Examen écrit

Un travail en cabinet sera réalisé à raison d'une consultation/séance en individuel par mois (plus si nécessaire) afin de pratiquer avec le plus de sérénité possible. Il y aura également obligation d'assister à des consultations avec le thérapeute formateur. Il sera également demandé aux élèves de pratiquer en cabinet avec des cobayes en présence du formateur.

