



## Formation professionnelle de Sophrologue

La formation en sophrologie sociale et communication délivrée par notre institut prépare au métier de sophrologue et permet de devenir sophrologue professionnel(le).

Elle comprend les quatre premiers degrés de la Relaxation dynamique, le Training autogène de Schultz, des notions essentielles de psychologie, de biologie générale et de biologie du cerveau, un travail sur l'anamnèse et une initiation aux techniques avancées de communication (PNL, Ecoute active, Analyse transactionnelle...).

L'accompagnement de la personne est au centre de notre enseignement (Ecoute active de Carl Rogers, Psychologie contemplative...). Le travail en petits groupes favorise les échanges et l'expérimentation des techniques. L'accent est mis sur l'entraînement personnel du sophrologue (50 heures minimum durant la formation).

La possibilité d'une mise en application en situation professionnelle « accompagnée » rapide est étudiée au cas par cas, en fonction du projet professionnel. Chaque stagiaire bénéficie d'un suivi personnalisé (entretiens individuels sur demande).

**Public concerné :** La formation s'adresse à toute personne désirant acquérir une nouvelle activité professionnelle ou souhaitant intégrer la sophrologie dans le cadre de sa profession (ressources humaines, travail social ou éducatif, prévention, relation au public, relation d'aide, encadrement, sport, communication, milieu artistique...).

**Prérequis :** Niveau baccalauréat ou équivalent. Pratique de la sophrologie et/ou travail personnel (thérapie, yoga, méditation, relaxation, développement personnel...). Entretien préalable à l'inscription.

*La formation est agréée par la Société française de sophrologie et comprend, selon les normes en vigueur, 300 heures minimum en présentiel sur une durée minimum de 24 mois.*

*Notre institut est également centre préparateur pour l'obtention du titre de Sophrologue, niveau V (bac+2), enregistré au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) au nom de la Société française de sophrologie (SFS).*

La formation professionnelle de sophrologue est composée de 18 sessions de deux jours et une session de synthèse de quatre jours - réparties sur 24 mois ainsi que d'un module complémentaire de 2 jours pour approfondir les notions nécessaires pour l'installation en cabinet libéral :

### **Cycle fondamental - Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie - 12 sessions de 2 jours et une session de synthèse de 4 jours – 210 heures**

L'objectif de ce cycle de formation sera d'acquérir les fondamentaux théoriques et pratiques de la méthode, d'être en mesure d'animer des séances de sophrologie des quatre degrés de la Relaxation dynamique et des séances de relaxation, en groupe et en accompagnement individuel. Contrôle continu des connaissances et savoir-faire et évaluations théoriques et pratiques.

Dans ce cycle, seront étudiés :

- les bases théoriques de la sophrologie : définitions, fondements, lois et principes ;
- la Relaxation dynamique du premier degré et les techniques centrées sur le présent ;
- la relaxation neuromusculaire et psychique, le Training autogène de Schultz ;
- l'approche phénoménologique (réduction phénoménologique de Husserl) : il s'agit de développer une attitude basée sur la suspension des a priori et jugements ;
- la corporalité : l'écoute du corps - les sensations et les tensions - le corps et l'émotion - la relation entre le corps et la conscience ;
- la gestion du stress - la gestion des émotions - la confiance en soi ;
- les bases de biologie générale et de biologie du cerveau ;
- la conduite d'une séance individuelle et de groupe : l'anamnèse - l'analyse des besoins et demandes du bénéficiaire - la définition de l'objectif - le recueil de la phéno-description ;
- l'initiation aux techniques avancées de communication - l'Ecoute active ;
- la Relaxation dynamique du deuxième degré et les techniques en direction de l'avenir ;
- la Relaxation dynamique du troisième degré et les techniques dirigées vers le passé ;
- la Relaxation dynamique du quatrième degré et les techniques de totalisation ;
- les bases de psychologie générale ;
- la conception d'un programme d'accompagnement - la construction des séances et la sélection des exercices adaptés.

## **Cycle de professionnalisation – Pratique et analyse de pratique – Approfondissement des différents champs d'application - 6 sessions de 2 jours - 90 heures**

Ce cycle constitue un espace privilégié d'accompagnement au stage et à la rédaction du rapport de stage pour l'obtention du titre de sophrologue. Il offre un espace d'étude et de réflexion où les échanges entre participants sont vivement encouragés pour leur permettre de renforcer leurs capacités d'analyse de la pratique. Il permet également de découvrir ou d'approfondir des protocoles et des territoires d'application spécifiques : gestion du stress, bien vivre avec ses émotions, accompagnement à la parentalité, gestion de la douleur, sophrologie en entreprise, sophrologie et créativité, etc. (intervenants extérieurs selon les sujets). Ce cycle est consacré à l'approfondissement des connaissances nécessaires à l'accompagnement individuel et en groupe à partir d'études de cas. L'objectif est d'approfondir la conception et la réalisation d'accompagnements structurés et adaptés aux besoins d'un groupe ou d'une personne. Seront également enseignées les notions de bases pour l'installation professionnelle, la mise en place d'un positionnement sur le terrain intégrant la supervision, la réalisation d'une veille documentaire, les limites du champ de compétence du sophrologue, ses relations avec les autres professionnels, et le code de déontologie de la profession selon les normes en vigueur.

### **Module installation et développement d'une activité libérale - 1 session de 2 jours – 15 heures**

Dans ce module, seront approfondies les notions d'installation, de développement et de gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale ainsi que la mise en place des démarches de communication et de promotion de cette activité.

### **Validation de la formation**

Le titre de Sophrologue sera validé après une évaluation théorique et pratique et sur présentation d'un rapport développant 10 heures minimum de pratique en situation professionnelle auprès d'un groupe, dans le cadre d'un stage en institution (entreprise, association...). Le rapport de stage fera l'objet d'une soutenance. Cette validation correspond au cycle fondamental et au cycle de professionnalisation et permet d'exercer légalement le métier de sophrologue.

Notre institut est centre préparateur pour l'obtention du titre de Sophrologue, niveau V (bac+2), enregistré au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP)-, au nom de la Société française de sophrologie (SFS). Le stagiaire doit avoir validé les deux cycles de la formation et le module d'installation correspondant aux blocs de compétences suivants : conception et animation d'un programme de séances de sophrologie ; analyse des pratiques professionnelles et installation ; développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale.

## Intervenants

Sylvie Tatjer est formatrice et consultante depuis 1996. Elle est sophrologue certifiée par l'Ecole de sophrologie existentielle de Paris-Ile-de-France (de formation caycédiennne), et membre de la Société française de sophrologie. Elle est formée à la Psychologie contemplative (approche de la relation d'aide basée sur les enseignements bouddhistes et la méditation). Egalement praticien en Hypnose éricksonienne, elle a intégré à sa pratique les techniques avancées de communication (Ecoute active, PNL, Analyse transactionnelle...). Elle a effectué un travail personnel dans différentes approches psychocorporelles (Gestalt-thérapie, Rebirth, Lying, rêve éveillé, Yoga-nidra, art-thérapie, danse, théâtre...). Elle fédère l'équipe d'intervenants qui viennent enrichir la formation de leur expérience et par leur connaissance d'un champ d'application spécifique.

## Méthode pédagogique :

- enseignement théorique,
- exercices pratiques,
- démonstrations,
- séances individuelles et de groupe,
- matériel audio (WMA ou MP3) et photocopié fournis,
- contrôle continu des connaissances.

## Calendrier

**Cycle 1** : 5 et 6 décembre 2020 ; 16 et 17 janvier 2021 ; 13 et 14 février 2021 ; 20 et 21 mars 2021 ; 10 et 11 avril 2021 ; 8 et 9 mai 2021 ; 5 et 6 juin 2021 ; 3 et 4 juillet 2021 ; 4 et 5 septembre 2021 ; 9 et 10 octobre 2021 ; 6 et 7 novembre 2021 ; 11 et 12 décembre 2021 ; 4, 5 et 6 février 2022.

**Cycle 2** : 12 et 13 mars 2022 ; 9 et 10 avril 2022 ; 14 et 15 mai 2022 ; 11 et 12 juin 2022 ; 3 et 4 septembre 2022 ; 21, 22 et 23 octobre 2022.

**Module d'installation** : *calendrier à définir.*

**Horaires** : Samedi et dimanche de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 18 h 00.

**Tarifs** : 4 200 € (42 journées de formation) - Cycle 1 : 2800 €. Cycle 2 : 1200 €.

**Module installation** : 200 €.

Possibilité de paiement échelonné. Réduction sur conditions spécifiques. Possibilité pour les anciens élèves de participer aux sessions de formation en fonction des places disponibles.

**Lieu** : Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006 Paris.