SOPHRO Sud-Est

Formation de Sophrologue

École SOPHRO SUD-EST



PROGRAMME DE FORMATION

NOMBRE HEURES : 340 h

CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE SOPHROLOGIE

PUBLIC : Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement.

PÉDAGOGIE / OBJECTIFS :
- Acquérir les techniques de relation d'aide
- Maîtriser les techniques sophrologiques
- Maîtriser les protocoles sophrologiques
- Animer des séances de groupe
- Savoir développer son activité professionnelle

MOYENS :
Cours théoriques
Jeu de rôles
Entraînement encadré en cours de groupe

OUTILS :
Manuel de formation
Supports audio et vidéo
Centre de ressources
Bibliographie

VALIDATION :
Contrôle continu des connaissances
Stage pratique
Evaluation pratique des connaissances

FORMATEURS :
Christelle VERNETTE
+ intervenants occasionnels

La première partie permet d'acquérir les bases de la sophrologie afin de donner des cours de sophrologie en groupe sur les thèmes de la relaxation, du stress et des émotions.

La deuxième partie permet de recevoir en individuel et en groupe. Le programme amène une maîtrise plus grande de la sophrologie par l'acquisition de nombreuses techniques et d'une méthodologie permettant de pouvoir accompagner les différentes problématiques (confiance en soi, peurs, douleurs, sommeil, créativité, capacités d'adaptations, valeurs communes).

PROGRAMME FORMATION SOPHRO ESSE_SEPTEMBRE 2025

SOPHRO Sud-Est

Formation de Sophrologue

PROGRAMME COMPLET





1/ APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES :

GÉNÉRALITÉS
- Les origines scientifiques et philosophiques de la Sophrologie.
- Les lois et principes fondamentaux de la Sophrologie.
- La Sophrologie socio-prophylactique.
- Les champs d'applications de la Sophrologie.
- Le Sophrologue en tant que praticien professionnel.

THÉORIES ET PRINCIPES FONDATEURS
- Définition de la conscience.
- Les états et niveaux de conscience.
- Le principe d'action positive.
- Le principe de réalité objective et d'adaptation.
- Le schéma corporel comme réalité vécue.
- Le principe fondamental d'adaptabilité.
- Les 6 systèmes (6 zones du corps).
- La vivance (perception des phénomènes dans la conscience).
- Les différentes postures de la sophrologie.
- Le terpnos logos : le dialogue qui accompagne les exercices.
- Les structures de la conscience.
- La physiologie respiratoire.
- Les 5 sens et la conscience par les perceptions et sensations.
- Le schéma corporel et existentiel.
- Les techniques de relaxation.
- Le fonctionnement du stress.
- Les 4 théories des émotions.
- La concentration, la méditation et la contemplation.
- Les relaxations dynamiques du 1er au 4ème degré.

LE TRAVAIL DE LA VOIX
- La fluidité de la voix.
- Le ton de voix.
- L'accentuation ou le naturel de la voix.
- Discours d'accompagnement et vivance.

LA SÉANCE DE GROUPE
- Objectifs des séances.
- Animations spécifiques et cohésion du groupe.
- Communication et compréhension.
- Les difficultés de relations dans un groupe.

LA SÉANCE INDIVIDUELLE
- L'anamnèse ou l'histoire de la personne.
- Objectif des séances.
- Durée des séances.
- Accompagnement spécifique individuel.
- Les difficultés des séances individuelles.

LA COMMUNICATION
- La phénoménologie.
- L'écoute active.
- L'entretien préliminaire.
- Le dialogue pré sophronique.
- Le dialogue post sophronique.

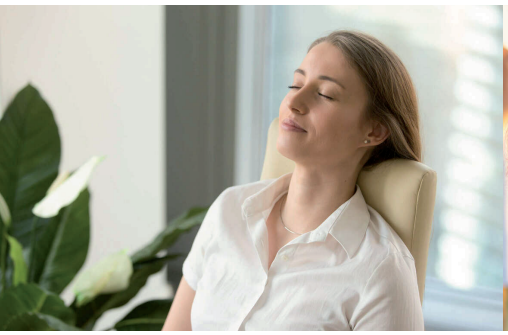
MÉTHODOLOGIE DES RELAXATIONS STATIQUES ET DYNAMIQUES
- Processus d'accompagnement à travers 3 étapes
- **Découverte :** Prise de conscience des éléments et facteurs.
- **Conquête :** Développement des capacités et diminution des obstacles.
- **Transformation :** Mise en pratique d'une nouvelle approche par la conscience.
- **Méthodologie générale :** favorisant un équilibre général
- **Méthodologie en 5 étapes :** séance confiance, urgence et sur les facteurs.

LA PROFESSION DE SOPHROLOGUE
- L'installation d'un cabinet.
- La communication et la mise en place de celle ci.
- La prise de rendez vous.
- Optimiser sa carrière.

SOPHRO Sud-Est
École SOPHRO SUD-EST • 2146 Route de Mende • 34090 MONTPELLIER
contact.ecolesophrosudest@gmail.com • www.ecolesophrosudest.fr

SOPHRO Sud-Est

Formation de Sophrologue





2/ TECHNIQUES STATIQUES ET DYNAMIQUES :

RELAXATION DYNAMIQUE DU 1ER DEGRÉ (RD1) TECHNIQUES STATIQUES DE PRÉSENTATION (PRÉSENT)

- La vivance du corps. La corporalité et la concentration.
- Stimulations corporelles et découverte du schéma corporel.
- Stimulation des organes synchronisés avec la respiration.

RELAXATION DYNAMIQUE DU 2ÈME DEGRÉ (RD2), TECHNIQUES STATIQUES DE FUTURISATION (FUTUR)

- La vivance de l'esprit. Le mental et la méditation.
- Techniques de futurisation ; visualisations dans le futur.
- Définition du rapport sujet - objet.
- Utilisation des 5 sens, perceptions et sensations.

RELAXATION DYNAMIQUE DU 3ÈME DEGRÉ (RD3) TECHNIQUES STATIQUES DE PRÉTÉRISATION (PASSÉ) :

- La rencontre du corps et de l'esprit.
- Activation de la mémoire et des capacités acquises.
- Meilleure compréhension de nos croyances.

RELAXATION DYNAMIQUE DU 4ÈME DEGRÉ (RD4) TECHNIQUES STATIQUES DE TOTALISATION :

- La vivance des valeurs fondamentales, de sociétés et transcendantes.
- De la biologie vers l'esprit : manence, rétromanence.
- Compréhension du sens de notre vie et de nos actions.
- Découverte et constitution de la région phronique.

TECHNIQUES DE PRÉSENTATION

- Sophronisation de base.
- Sophro respiration synchronique.
- Sophro stimulation corporelle.
- Sophro présence du positif.
- Sophro déplacement du négatif.
- Protection sophroliminale.
- Méthode de Schultz et relaxation progressive de Jacobson.
- Sophro attention et sophro concentration.
- Geste signal ou conditionné.

TECHNIQUES DE FUTURISATION

- Sophro acceptation progressive.
- Sophro Programmation future.
- Sophro correction sérielle.

TECHNIQUES DE PRÉTÉRISATION (LE PASSÉ)

- Sophro mnésie senso perceptive ou dissociée.
- Rétro vivance phronique des capacités.

TECHNIQUES DE TOTALISATION

- Sophro manence.
- Sophro rétromanence.
- Sophro présence des valeurs.

3/ ÉVALUATIONS DE LA FORMATION :

- Un rappel est fait tous les week-ends afin de vérifier les acquis théoriques et pratiques.
- Une évaluation écrite et d'animation par mois pour l'obtention du certificat professionnel.
- Toutes les évaluations sont commentées et expliquées pour améliorer la compréhension de la Sophrologie.
- Réalisation d'un dossier chaque année suivant une méthodologie de travail.