

# PROGRAMME DE LA FORMATION DE SOPHROLOGIE

## (320h)

### Public concerné :

La formation de sophrologie du CENATHO s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se professionnaliser dans le domaine de la santé naturelle en exerçant le métier de sophrologue.

### Objectifs pédagogiques :

#### FIN DE NIVEAU 1

A la fin du niveau 1 le stagiaire devra :

- Connaître la différence entre sophrologie, relaxation, méditation et hypnose
- Connaître les éléments théoriques importants de la sophrologie : origines, fondements, principes fondamentaux, philosophie
- Savoir expliquer ce qu'est la phénoménologie et son lien avec la sophrologie
- Maîtriser le vocabulaire propre à la sophrologie
- Connaître les indications et contre-indications de la sophrologie
- Connaître les exercices dynamiques et les sophronisations des 2 premiers degrés
- Avoir expérimenté sur soi et animé les exercices du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré plusieurs fois sur des proches. Être capable de guider ces exercices pour un client et/ ou un groupe de clients
- Le training autogène de Schultz : Connaître les indications, les contre-indications. Avoir pratiqué la méthode plusieurs fois sur soi et sur des proches. Être capable de guider ces exercices sur un client
- La méthode Jacobson progressive et différentielle : Connaître les indications, les contre-indications. Avoir pratiqué la méthode plusieurs fois sur soi et sur des proches. Être capable de guider ces exercices sur un client
- Connaître le mécanisme de la respiration et savoir guider différentes respirations thérapeutiques
- Avoir intégré les connaissances de base en psychologie générale et en psychopathologie
- Connaître la physiopathologie du stress et savoir comment accompagner cette demande en cabinet
- Savoir guider une anamnèse ciblée
- Savoir aider le client à définir son objectif et sa demande
- Être capable de discerner les profils d'exclusion à la sophrologie et de les diriger vers d'autres professionnels (médecin, psychiatre, psychothérapeute)
- Connaître le fonctionnement du système nerveux
- Avoir intégré les bases de la psychologie positive
- Avoir commencé à réfléchir sur les notions importantes pour l'installation professionnelle : statuts, démarches, obligations, projet professionnel

## FIN DE NIVEAU 2

A la fin de la formation le stagiaire doit savoir :

- Connaître les exercices dynamiques et les sophronisations du 3<sup>ème</sup> et du 4<sup>ème</sup> degré
- Avoir expérimenté sur soi et animé les exercices du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré plusieurs fois sur des proches. Être capable de guider ces exercices pour un client et/ ou un groupe de clients
- Être capable d'accompagner les demandes spécifiques
  - Troubles du sommeil
  - Douleur
  - Confiance en soi et estime de soi
  - Troubles anxieux
  - Addictions
  - Sevrages
- Connaître les bases de Yoga Nidra, avoir reçu plusieurs séances et être capable d'animer une séance pour un client ou un groupe
- Connaître la différence entre la sophrologie et le mindfulness
- Connaître les bases de mindfulness et être capable de guider une séance, ainsi que d'utiliser cette approche en complément de la sophrologie pour les demandes les plus fréquentes
- Savoir ce qu'est une émotion et être capable de les accompagner en individuel et en groupe
- Être capable d'ajuster le langage, la posture professionnelle en fonction des situations : individuel, groupe, entreprise, enfant, ado, adulte
- Être capable d'utiliser et de créer des exercices ludiques en individuel ou en groupe
- Être capable de construire un protocole d'accompagnement dans le temps
- Savoir construire des ateliers de sophrologie pour l'entreprise
- Connaître et savoir utiliser les différentes formes de l'écoute
- Connaître différentes approches du développement de la conscience : Laborit, Kübler Ross, Maslow, Grof
- Être capable de démarrer son projet professionnel
- Savoir se définir et se différencier dans le panorama des sophrologues et autres praticiens de la relation d'aide
- Avoir acquis la notion d'éthique professionnelle

## Prérequis pour suivre la formation

- Avoir 23 ans révolus le 1er jour de la formation
- Être titulaire du baccalauréat

## Nombre de personnes pouvant suivre la formation

- 24 stagiaires max

## Méthodes pédagogiques utilisées

- Cours magistraux
- Cours pratiques
- Pédagogie interactive durant les cours
- Travail en sous-groupe
- Mise en pratique individuelle ou en groupe

## Suivi et méthodes d'évaluation

### Suivi des stagiaires

- Entretien individuel en fin de niveau 1
- Stage en entreprise de 16h en niveau 2, accompagné par un tuteur de stage

### Méthodes d'évaluation

- Animation de pratiques quotidiennes
- Evaluation écrite de fin de niveau 1
- Evaluation écrite et orale de fin de formation
- Mise en situation professionnelle réelle dans la cadre d'un stage, rédaction et soutenance d'un rapport de stage évalué → en fin de formation

## Programme détaillé de la formation

### Niveau 1 – programme :

#### Sophrologie fondamentale (48h)

- Introduction, présentation, objectifs, organisation de la formation
- Introduction à la sophrologie, historique, bases conceptuelles, vocabulaire, degrés, sophronisation de base
- Relaxation Dynamique Caycédiennne 1er degré : exercices dynamiques, sophronisations. Théorie et pratique
- Relaxation Dynamique Caycédiennne 2ème degré : protocole, techniques de visualisation & exploration des 5 sens, protocole et techniques annexes de futurisation. Théorie et pratique
- Révisions pratiques du 1er degré et 2ème degré

#### Sophrologie intégrative (32h)

- Le training autogène de Schultz. Théorie et pratique
- La méthode Jacobson : relaxation progressive et différentielle. Théorie et pratique
- Le mouvement respiratoire : techniques de base. Anat physio. Théorie et pratiques (de base et avancées)
- Sophrologie intégrative en psycho sensoriel
- Psychologie positive en sophrologie intégrative

#### Savoir-faire professionnel (24h)

- Le savoir-faire en clientèle : règles de base et mise en application avec clients présents
- Révisions et pratiques par les stagiaires avec clients présents
- Animer des groupes par le sophrologue

#### Psycho – psychopatho (32h)



- Psychologie générale, tests, historique, vocabulaire freudien et jungien, 3 cerveaux, 2 hémisphères
- Neurosciences en sophrologie intégrative 1 : neurosciences, schéma corporel, stress
- Neuropsychologie et sophrologie intégrative 2 : émotions, conditionnements, pensées, conscience
- Caractères et névroses, psychoses, profils d'exclusion

#### **Développement d'activité (16h)**

- L'installation professionnelle : statuts, démarches, références administratives
- Construire son projet professionnel : statuts, législation, obligations du sophrologue

#### **Sophrologie appliquée (8h)**

- La gestion du stress : comprendre, évaluer et agir pour gérer au mieux son stress au quotidien

### **Niveau 2 – programme :**

#### **Sophrologie fondamentale (32h)**

- Relaxation Dynamique Caycédienne 3ème degré : exercices dynamiques, sophronisations. Théorie et pratique
- Relaxation Dynamique Caycédienne 4ème degré : exercices dynamiques, sophronisations. Théorie et pratique
- La phénoménologie : théorie et application
- Outils flash pour accompagner la clientèle dans la durée

#### **Sophrologie intégrative (20h)**

- Pratique mindfulness en sophrologie intégrative
- La sophrologie ludique
- Yoga Nidra. Histoire, contexte ayurvédique, les étapes, de la relaxation à la transpersonnalité

#### **Sophrologie appliquée (44h)**

- Confiance en soi et estime de soi
- Accompagnement des périodes dépressives par le sophrologue
- Le sommeil, outils de TCC, sophrologie et mindfulness
- La douleur, sophrologie et mindfulness
- Accompagnement des troubles anxieux par le sophrologue
- Accompagnement des addictions en sophrologie et mindfulness
- Les troubles alimentaires en sophrologie et mindfulness
- Accompagnement des affections psychosomatiques

#### **Savoir-faire professionnel (48h)**

- Comprendre et gérer ses émotions : accompagnement en clientèle
- Les interventions de sophrologie en entreprises : poser un cadre et adapter son langage
- Outils de relation d'aide : référentiels – Maslow, Grof, Kübler-Ross, Laborit
- Outils de relation d'aide : codages croisés, double contraintes, étapes de vie, l'espace transférentiel...
- Révisions et pratiques 1er au 3ème degré dont révisions avec clients



- Animer des groupes par le sophrologue

**Développement d'activité (16h)**

- Oser son projet professionnel : freins, croyances, atouts...se définir et se différencier
- Lancement, développement et gestion activité