



PROGRAMME D'ACTION DE FORMATION

« SOPHROLOGUE RNCP » Créer son activité Sophrologue La Sophrologie : fondamentaux, constructions et animation de séances adaptées aux différents publics individuels et/ou collectifs Sophrologue »

VV-07-2023

SASU MH RIO - Présidente : Marie-Hélène RIO, Consultante-Formatrice, 11 avenue Baron Séguier 64140 BILLERE I
06 81 89 48 83 I mhrio2@orange.fr I www.formation-sophrorelax.com I Qualiopi Certificat B00290

Responsable Pédagogique :

Marie-Hélène Rio
Sophrologue,
Relaxologue
Pédo-relaxologue
Consultante-Formatrice
Maître praticienne en PNL,
Formée à la ludo pédagogie, à la
méthode 3D, à l'analyse
transactionnelle.
Certifiée Fédération Internationale
de Relaxologie.
Créatrice de la méthode R.I.O.
Enseignante du Jeu de la Source

Les intervenants animent les
modules et/ou ateliers selon leurs
domaines de compétences

Durée :

308 heures réparties sur 44 jours
Horaires modulables sur la base :
9h - 12h30 / 13h30 - 17h
Plus temps de travail personnel

Participants :

Groupe de maximum 10 stagiaires

Lieu :

Salle de formation ERP louée par
l'organisme sur Billère (près de
Pau).
L'adresse est communiquée dans la
convocation transmise au plus tard
2 semaines avant le début de
l'action de formation

Moyens pédagogiques :

Matériel utilisé : tableau, support de
formation
Kits de documents fournis au fur et
à mesure du programme.

Programme 2023 - VV - 02/07/23

Objectif professionnel :

Créer son activité Sophrologue

Cette formation amène à la présentation d'une candidature à la certification Sophrologue RNCP 36161,
délivrée par l'organisme FORMAQUIETUDE

Objectifs de développement des compétences professionnelles :

- Acquérir les fondamentaux de la sophrologie
- Etablir une relation de confiance
- Mener une anamnèse permettant l'élaboration d'un protocole d'accompagnement adapté et personnalisé selon l'objectif clarifié
- Animer une séance de Relaxation Dynamique
- Respecter le cadre interventionnel du sophrologue
- Préparer un plan d'actions de création d'activité
- Préparer la pérennisation de son activité

Public concerné et pré requis	Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Toute personne souhaitant devenir Sophrologue, • Être titulaire du Bac ou niveau Bac Ou bien avoir 2 années d'expérience dans le secteur du bien-être • Sélection à l'inscription (entretien téléphonique ou en présentiel : L'entretien porte essentiellement sur <ul style="list-style-type: none"> - la motivation et le niveau d'implication 	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode : « learning by doing » • Les outils pédagogiques utilisés sont choisis pour favoriser l'application et la mémorisation de l'information et des techniques : Exercices, études de cas, QCM, simulation de cas concrets • Selon les séquences, différents techniques sont utilisés : <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Séquences informatives : exposés, ⊕ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun ⊕ Séquences de travail en groupe, ateliers • Evaluation pédagogique diagnostique en début de formation, et formative/acquisition de compétences, au fur et à mesure de la formation, mise en situation. Rédaction et soutenance d'un mémoire expérientiel, rédaction d'un plan d'actions. Préparation à la certification • Remise d'un Certificat de Réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles. • Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi- journée de la formation. • Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant, • Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées à froid environ 6 mois après la fin de la formation : bilan à froid.

Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

- ✦ La sophrologie : historique, origines, bases,
- ✦ Induction en sophrologie, ton, rythme, voix construction de la séance.
- ✦ Sophronisation, désophronisation, phénodescription,
- ✦ Principes de base de la Sophrologie
- ✦ 4 degrés de sophrologie
- ✦ Vivance phronique
- ✦ Relaxation
- ✦ Respiration : prise de conscience, différentes techniques...
- ✦ Gestion du stress et des émotions,
- ✦ Santé mentale
- ✦ Relation d'aide, cadre et limite de l'intervention du sophrologue
- ✦ Construction d'un programme d'accompagnement
- ✦ Évaluation de la progression de l'accompagnement
- ✦ Champ d'application ; adaptation aux publics : individuel – groupes
- ✦ Etudes de cas d'intégration des méthodes de Relaxation dynamique, Sophrologie dans les métiers du soin, d'éducation et d'aide
- ✦ Créer son activité :
- ✦ Critères de choix du statut en tant que créateur (trice) d'entreprise, selon l'environnement
- ✦ Rédiger son plan d'action : Stratégie commerciale,
- ✦ Pérenniser son activité : Angles de communication de l'activité, Développer et entretenir son réseau
- ✦ Créer et entretenir une veille professionnelle
- ✦ Préparation à l'oral de certification
