

Responsable Pédagogique :

Cathy PEREZ
Sophrologue,
Relaxologue
Formatrice

Formatrice:

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

Durée :

56 heures réparties sur 8 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.

SASU OYACAP - Présidente : Cathy PEREZ, 12 lotissement Château Thierry 64230 ARTIGUELOUVEI
07 71 25 64 39 | cathy.perez@oyacap.com | www.formation-sophrorelax.com | Qualiopi Certificat QUA007331

Objectif professionnel :

Maîtriser les fondamentaux de la Sophrologie

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

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 - 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 en fin de formation. • 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 2024 - VV - 02/03/24

Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

- ✚ La sophrologie : historique, origines, bases,
- ✚ construction de la séance.
- ✚ Sophronisation, désophronisation, phénodescription,
- ✚ L'anamnèse
- ✚ Principes de base de la Sophrologie
- ✚ Relaxations
- ✚ 4 degrés de sophrologie
- ✚ 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
- ✚ Relation d'aide, cadre et limite de l'intervention du sophrologue