



# PROGRAMME D'ACTION DE FORMATION

## « SOPHROLOGUE » La Sophrologie : fondamentaux, constructions de séances Bloc 1 Sophrologue RNCP 36161

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 :

196 heures réparties sur 28 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 2024 - VV - 02/03/24

### 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"> <li>• Toute personne souhaitant devenir Sophrologue,</li> <li>• Être titulaire du Bac ou niveau Bac Ou bien avoir 2 années d'expérience dans le secteur du bien-être</li> <li>• Sélection à l'inscription (entretien téléphonique ou en présentiel : L'entretien porte essentiellement sur               <ul style="list-style-type: none"> <li>- la motivation et le niveau d'implication</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode : « learning by doing »</li> <li>• 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</li> <li>• Selon les séquences, différents techniques sont utilisés :               <ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Séquences informatives : exposés,</li> <li>⊕ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun</li> <li>⊕ Séquences de travail en groupe, ateliers</li> </ul> </li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi- journée de la formation.</li> <li>• Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant,</li> <li>• 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.</li> </ul>

## 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,
- ✦ L'anamnèse
- ✦ Principes de base de la Sophrologie
- ✦ Relaxations
- ✦ 4 degrés de sophrologie
- ✦ Vivance phronique
- ✦ Gestion du stress et des émotions,
- ✦ Santé mentale