

SASU MH RIO présidente : Marie-Hélène RIO, Consultante-Formatrice, 43 avenue de Tarbes - 64230 Lescar |  
Tél : 06 81 89 48 83 I mail : mhrio2@orange.fr I www.formation-sophrorelax.com/

**Intervenante :**

Marie-Hélène Rio  
Consultante-Formatrice  
Sophro-relaxologue,  
Certifiée Fédération Internationale  
de Relaxologie  
Maître praticienne en PNL,  
Formée à la ludo pédagogie, à la  
méthode 3D  
Enseignante du Jeu de la Source

**Durée répartie sur une année :**

160 heures :  
20 jours x 7 heures en présentiel  
20 heures en autonomie

**Participants :**

Groupe de maximum 7 stagiaires

**Lieu :**

Salle de formation ERP louée par  
l'organisme sur Pau.  
L'adresse est communiquée dans la  
convocation transmise au plus tard  
4 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 2020 – VV-25/03/2020

**Objectif professionnel :**

Créer et pérenniser son activité de praticien « sophro-relaxologue »

**Objectifs de développement des compétences professionnelles :**

- Intégrer un processus de décision et une méthodologie opérationnelle dans la création de son activité de praticien Sophro-Relaxologue
- Maîtriser le vocabulaire d'accompagnement avec la sophrologie et la relaxation
- Maîtriser le déroulé d'une séance de Relaxation et de Sophrologie
- Utiliser sa propre créativité et ses propres compétences pour adapter les séances aux circonstances et besoins des personnes.
- Préparer un plan d'actions de création d'activité

Public concerné et pré requis	Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout porteur de projet de création d'activité de « sophro-relaxologue », : Demandeur d'emploi, Salarié, Actif non salarié</li> <li>• Sélection à l'inscription (entretien téléphonique) : L'entretien porte essentiellement sur               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le statut actuel et la nature du projet de Création d'Activité de Sophro-Relaxologue</li> <li>- la motivation et le niveau d'implication du Créateur</li> <li>- L'expérience professionnelle précédente</li> </ul> </li> <li>• Aucun pré-requis de relaxation ou de sophrologie Utiliser habituellement un logiciel de traitement de texte et de messagerie, ainsi qu'Internet.</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 Exercices d'application intersession</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 d'animation d'une séance en fin de session « Relaxation » et rédaction de séances d'accompagnement en fin de session « sophrologie »</li> <li>• Réalisation d'un plan d'actions de création d'activité</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'emargement 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**
**Module 1 : Créer** (10 heures prévues dont 5 heures en autonomie)

Critères de choix du statut en tant que créateur (trice) d'entreprise, du format, des modalités  
Les métiers et l'installation dans les métiers de l'accompagnement par la sophrologie et la relaxation, les champs d'application  
Préparer son plan d'action  
Implémenter la relaxation et la sophrologie dans les métiers existants

**Module 2 : Les outils de l'activité de Praticien en Sophro-Relaxation** (90 heures prévues)

Apprentissage de la relaxation :

Induction en relaxation, ton, rythme, voix construction de la séance. visualisation Méthode Vittoz., Relaxation Progressive de Jacobson, Training Autogène de Schultz, Introduction à la pleine conscience, les techniques de respiration, gestion du stress

Apprentissage de la sophrologie :

La spécificité de la Sophrologie : activation du positif, sophro-programmation future, sophro-déplacement du négatif,  
Relaxation Dynamique de Caycédó 1<sup>er</sup> degré : la vivance du corps,  
Relaxation Dynamique de Caycédó 2<sup>er</sup> degré : la vivance du mental  
Relaxation Dynamique de Caycédó 3<sup>er</sup> degré : la présence

**Module 3 : Appliquer** les outils du praticien Sophro-Relaxologue dans son projet de création d'activité (30 heures prévues)

**Module 4 : Concrétiser son plan d'action** (préparé en Module 1 à partir des informations du Module 1, des apprentissages du Module 2 et des applications du Module 3) (5 heures en autonomie)

**Module 5 : Pérenniser** (25 heures prévues dont 10 en autonomie)

Définition des différents publics, angles de communication de l'activité,  
Développer et entretenir son réseau

IRSSO

SASU MH RIO | SIRET : 834 676 595 00012 R.C.S. PAU | APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité 756 404 302 64 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine, ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat,  
T.V.A. non applicable (article 261-4-4- du CGI)