

# Programme de Formation Professionnelle

## « Utiliser la sophrologie et la relaxation dans son activité professionnelle de soins, d'éducation, d'aide »

Relaxation et Sophrologie du Sud-Ouest



### SASU MH RIO

SIRET : 834 676 595 00012 R.C.S. PAU | APE : 8559A  
 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,  
 43 avenue de Tarbes - 64230 Lescar | 06 81 89 48 83 | mhrio2@orange.fr  
 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 12 mois :**  
**267 heures au total réparties comme suit :**

110 heures pour le niveau I :  
 4 Modules  
 Et  
 157 heures pour le niveau II  
 5 Modules + soutenance

#### Participants :

Groupe de 8 stagiaires maximum

#### 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 2021 - VV-07/04/2021

### Objectifs de développement des compétences professionnelles

- ➔ Maîtriser la conception, l'élaboration et la guidance de séances de Relaxation et de Sophrologie
- ➔ Etablir une relation de confiance
- ➔ Utiliser sa propre créativité et ses propres compétences pour adapter les séances aux circonstances et besoins des personnes.
- ➔ Evaluer un accompagnement

### Public et Pré requis

- ➔ Aucun pré-requis de relaxation ou de sophrologie. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant inclure les méthodes de Relaxation et de Sophrologie dans leur environnement professionnel (santé, social, la relation d'aide) ou désirant expérimenter leur propre sensibilité dans ce domaine.
- ➔ Sélection à l'inscription (entretien téléphonique) :  
 L'entretien porte essentiellement sur
  - la motivation et le niveau d'implication
  - L'expérience professionnelle

### Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ L'Induction en relaxation, ton, rythme, voix construction de la séance.</li> <li>✦ Introduction à la pleine conscience.</li> <li>✦ Méthode Vittoz.</li> <li>✦ Relaxation Progressive de Jacobson.</li> <li>✦ Training Autogène de Schultz.</li> <li>✦ La spécificité de la Sophrologie : activation du positif, sophroprogrammation future, sophro-déplacement du négatif.</li> <li>✦ La visualisation : apprendre à visualiser en relaxation.</li> <li>✦ La Relaxation en groupe, approche de la relaxation en individuel.</li> <li>✦ La respiration: prise de conscience, différentes techniques...</li> <li>✦ La gestion du stress, techniques, outils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ La Relaxation dynamique 1er degré : Sophrologie et présent.</li> <li>➔ La Relaxation dynamique 2ème degré : Sophrologie et Futur.</li> <li>➔ La Relaxation dynamique 3ème degré : Sophrologie et Passé.</li> <li>➔ Introduction à la méditation et à la pleine conscience.</li> <li>➔ Sophroprésence - immédiate, le renforcement du positif dans la corporalité.</li> <li>➔ Sophropédagogie, Sophrologie et examens, Sophrologie et compétitions.</li> <li>➔ Sophro stimulation projective, sophro acceptation progressive en trois temps.</li> <li>➔ L'adaptation des séances et des protocoles en fonction des personnes ou des groupes.</li> <li>➔ L'anamnèse, la conduite de l'entretien, le choix de la séance, le concept d'alliance.</li> </ul>
---	--

## ..... Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation

- ➔ 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, exercices d'application intersession
- ➔ Selon les séquences, différents techniques sont utilisés :
  - ⊕ 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 de rédaction et d'animation d'une séance, étude de cas, rédaction et présentation de séances d'accompagnement sous forme de mémoire, soutenance du mémoire devant un jury.
- ➔ Remise d'un Parchemin, Certificat de Formation.
- ➔ 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

Contact :  
Marie-Hélène Rio  
contact@mariehelenerio.com  
mhrio2@orange.fr  
06 81 89 48 83  
www.formation-sophrorelax.com/