

Cycle 2 « SOPHROLOGUE »

La Sophrologie : animation de séances adaptées aux différents publics individuels et/ou collectifs

Responsable Pédagogique :

Cathy PEREZ
Sophrologue,
Relaxologue
Formatrice

Formatrices:

Cathy PEREZ

Marie-Hélène Rio

Sophrologue,
Relaxologue
Pédo-relaxologue
Consultante-Formatrice

Christine COLMANO

Infirmière en santé mentale
Sophrologue-relaxologue

Bertrand JACHET

Enseignant de Raja Yoga
Praticien relaxologue
Sonothérapeute

Pascale DESCLAP

Praticienne Do-In
Sophrologue-Relaxologue

Durée :

84 heures réparties sur 12 jours
Horaires modulables sur la
base :
8h30 - 12h30 / 13h30 - 16h30
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.

Objectif professionnel

- Maîtriser l'animation de séance de Sophrologie
- Adapter l'accompagnement sophrologique

Objectifs de développement des compétences professionnelles

- Animer une séance de sophrologie
- Animer une séance de relaxation dynamique
- Respecter le cadre d'intervention du sophrologue

Public concerné

- Toute personne souhaitant devenir sophrologue

Pré-requis

- Avoir validé le cycle 1

Techniques pédagogiques

- Méthode : « Pédagogie expérientielle »
- 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
- Séquences théoriques
- Séquences de travail de groupe
- Séquences d'animation de séances

Modalités d'évaluation

- Évaluation « diagnostique » en début de formation
- Mises en situation en cours de formation
- Rédaction et soutenance orale d'un mémoire expérientiel en fin de formation
- Questionnaire pour le bilan « A chaud » de fin de formation
- Questionnaire pour le bilan « a froid » environ 6 mois après la fin de formation

Programme de formation et développement des compétences professionnelles

- Induction en sophrologie : ton, rythme, voix
- Animation de séances de Relaxation Dynamique degrés 1 à 4
- Construction d'un programme d'accompagnement
- Outils d'évaluation de la progression de l'accompagnement
- Respiration : prises de conscience, techniques de respiration
- Champs d'application en individuel et en groupes
- Études de cas d'intégration des méthodes