

PUBLIC CONCERNÉ

Thérapeutes, coachs, auto-entrepreneurs, chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi, personnes en reconversion.

PRÉREQUIS

Savoir lire et écrire le français.

Visio Zoom hebdomadaire : connexion internet et PC/tablette obligatoires.

300 h

en présentiel

12 mois

3 jours / mois

+10 h

de supervision

10séances chez des
sophrologues

MODULES / COMPÉTENCES ABORDÉS

- 1 Bases théoriques** – principes de base, sources orientales et occidentales, histoire, fondements épistémologiques, la conscience et la vivance, phénoménologie (Husserl, Heidegger), axiologie.
- 2 Techniques de sophrologie** – techniques sur le présent, le futur et le passé, techniques tridimensionnelles et particulières, la respiration.
- 3 Relaxation dynamique R1 à R4** – concepts, conscience tissulaire, méthodologie, théorie et pratique de chaque degré.
- 4 Pratique du métier** – conduite de l'entretien, direction de séances individuelles et de groupe, exercice professionnel de A à Z.
- 5 Projet & installation** – accompagnement au projet, communication et développement de l'activité.
- 6 Travail personnel** – pratique quotidienne guidée à domicile (≈ 30 min/jour) et projet personnalisé de fin de formation.

+ 1 séance hebdomadaire en visio · jusqu'à 6 mois après la formation pour finaliser mémoire, supervisions et examen.

COMPÉTENCES VISÉES

- Créer, gérer et développer son cabinet en libéral.
- Exercer en institution (hôpital, EHPAD, centre anti-douleur, maternité, milieu scolaire, entreprise...) en salarié ou libéral.
- Intégrer une équipe de soin ou travailler avec kinés, sages-femmes, coachs, enseignants.

VALIDATION

Certificat de professionnalisation de praticien en sophrologie : mémoire de sophrologue, descriptions phénoménologiques, projet et examen final en 2 parties.

ÉVALUATION

QCM de positionnement (15 min), QCM corrigé à la fin de chaque module (1 h 30), mise en situation (1 h 30 min.), évaluation finale (QCM + mise en situation).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cours théoriques et pratiques, supports PowerPoint et vidéo, visioconférence Zoom. Réponse à vos questions sous 48 h.

Tarif : sur devis

Établi selon votre besoin et la formule choisie.

CONTACT & INSCRIPTION

Mme Eva KEITA – Formatrice
Le Cazal, 09240 Montels
06 79 99 90 86