

## Programme

### LE PUBLIC VISE

La formation s'adresse à toute personne qui souhaite devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel.

### PREREQUIS

Afin de suivre au mieux l'action de formation et acquérir les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau d'étude du baccalauréat. En deçà de ce niveau d'étude, une dérogation pourra être éventuellement accordée par le directeur de l'Ecole Française de Sophrologie.

### TITRE VISE

Les quatre domaines de compétence exposés ci-dessus correspondent à la certification enregistrée à la Commission Nationale des Certifications Professionnelles (CNCP) par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) dont fait partie l'Ecole Française de Sophrologie.

Leur validation permet d'obtenir le titre de Sophrologue de niveau III (français), 5 (Européen) délivré par la FEPS, inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

### DUREE ET NOMBRE D'HEURES

- 60 journées réparties sur 2 années.
- 430 heures présentielles.
- 600 heures de travail personnel.
- 15 heures de stage en entreprise (au cours de la 2<sup>ème</sup> année).

### RYTHME, HORAIRES ET MODE D'ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- La formation se déroule en discontinu sous la forme de 20 sessions de 3 jours espacées d'environ 1 mois.
- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (17h le 3<sup>ème</sup> jour de chaque session).
- La formation se déroule en présentiel en inter-entreprise.

### SUIVI DE L'EXECUTION DE LA FORMATION ET APPRECIATION DE LA SATISFACTION DES STAGIAIRES

- Un questionnaire de satisfaction est remis aux stagiaires à la fin de chacune des 20 sessions de formation.
- A la fin de sa formation le stagiaire recevra une attestation individuelle de fin de formation.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

L'objectif final de la formation est d'intégrer les compétences techniques, méthodologiques et pédagogiques nécessaires à l'exercice de la sophrologie. Il s'agira essentiellement de :

1. conduire des entretiens et analyser les demandes
2. élaborer, conduire et adapter un projet d'accompagnement
3. animer et adapter les techniques sophrologiques
4. mettre en place un projet professionnel et le péreniser.

### 1. CONDUIRE DES ENTRETIENS ET ANALYSER LES DEMANDES

#### COMPETENCES VISEES

- Maîtriser un ensemble d'outils de communication : Ecouter avec empathie, relancer, reformuler, clarifier.
- Intervenir de façon pertinente en fonction d'objectifs clairs reliés aux différentes phases d'un entretien.
- Utiliser les attitudes pédagogiques de l'approche centrée sur la personne.
- Etablir une collaboration basée sur la confiance et la responsabilité réciproque.
- Vérifier la concordance entre les demandes exprimées et le champ de compétences du sophrologue.
- Evaluer les ressources et les freins des personnes.
- Différencier les besoins reliés aux conséquences d'une problématique de ceux reliés aux causes.
- Clarifier et analyser une demande en relation avec des objectifs.
- Elaborer une proposition d'accompagnement sophrologique claire et concrète.
- Expliquer la sophrologie de façon adaptée à une personne ou un public.
- Présenter le cadre et les modalités des séances (durée, fréquence, déroulement, etc.).

#### CONTENUS

##### LA SOPHROLOGIE : APPORTS THEORIQUES

- Historique : origines et fondements de la sophrologie, évolutions de 1960 jusqu'à aujourd'hui, les différents courants de la sophrologie.
- Définitions de la sophrologie : racines étymologiques, évolution de la définition, différences entre relaxation et sophrologie, les différentes sources de la sophrologie, sémantique.
- La phénoménologie : définition, phénoménologie existentielle, la réduction phénoménologique, intérêt et applications en sophrologie.
- La conscience : historique de la notion de conscience, définition en sophrologie, états et niveaux de conscience.
- Sensation et perception, schéma corporel et image du corps, relation entre corps et conscience.
- Les théories fondamentales : étude des différentes théories de base de la sophrologie.

#### PEDAGOGIE

- Définition du rôle et des objectifs du sophrologue.
- Définition du cadre et des limites.
- Caractéristiques de la relation sophrologue-sophronisant.
- Théorie et pratique des attitudes pédagogiques favorisant le changement et l'autonomie.
- L'approche centrée sur la personne, théorie et mise en application pratique.
- La dynamique de groupe, spécificités de l'animation en groupe.
- Les spécificités de l'accompagnement en individuel.

#### PSYCHOLOGIE

- Notions de base de psychologie.
- Blessures et mécanismes de défense.
- Structuration de l'appareil psychique, stades de développement.
- Symptômes et psychopathologie.
- Processus transférentiels. L'alliance : un transfert « mature »

#### RELATION D'AIDE

- Qu'est-ce que la relation d'aide ? Enjeux relationnels.
- Les freins à l'empathie
- Quelle perception avons-nous de l'autre, de nous-mêmes, de notre rôle ?
- Que nourrissons-nous dans la relation d'aide ?
- Les catégories de Porter, éviter les attitudes du type : rassurer, conseiller, enquêter, juger, dévier, interpréter.
- Quelles sont nos réactions face à l'autre, ses attitudes, ses émotions, ses valeurs, ses idées ?
- Supervision en relation avec le stage professionnel.

## 2. CONSTRUIRE UN PROJET D'ACCOMPAGNEMENT

### COMPETENCES VISEES

- Définir des objectifs et des étapes de travail en accompagnement individuel ou en groupe.
- Elaborer des programmes de séances adaptés aux champs d'application de la sophrologie : l'entreprise, le sport, le développement personnel, la santé, l'éducation, etc.
- Définir et adapter le protocole des techniques mises en œuvre.
- Evaluer les avancées des personnes accompagnées et adapter l'évolution du contenu des séances.

### CONTENUS

#### LA MÉTHODE DE TRAVAIL DU SOPHROLOGUE

- Les différentes approches méthodologiques en sophrologie.
- L'Approche Sophrologique Factorielle® (ASF : évolution de la méthode de travail classique en sophrologie développée par l'Ecole Française de Sophrologie).
- Méthode générale de programmation de séance : construction d'une séance, d'un programme de séances.
- Préparation du stage professionnel : choix d'un contexte professionnel de stage, concrétisation des objectifs, identification des facteurs, choix des étapes de travail, choix et adaptation des techniques.
- Elaboration d'un programme de séances en vue du stage professionnel.
- Supervision du stage et analyse de pratiques.

## LES FACTEURS SOPHROLOGIQUES

Méthodologie et exercices spécifiques développés par l'Ecole Française de Sophrologie.

### La respiration

- Exercices de découverte : approche phénoménologique.
- Exercices de rééducation et d'entraînement de la capacité respiratoire.
- Applications pratiques, entraînement à l'animation des différentes techniques et de leurs variantes.
- Complément théorique : le système respiratoire.

### Le tonus et la capacité de détente

- Exercices de découverte : approche phénoménologique du tonus, notion d'eutonie.
- Etude et expérimentation des méthodes de relaxation référentes : Schultz, Vittoz, Jacobson.
- L'eutonie, les techniques de relaxation minute.
- Entraînement à l'écriture et à l'animation des différentes techniques de relaxation.
- Notions de base anatomiques et physiologiques : le système nerveux, le cerveau, les muscles, le tonus, notions de psychosomatique, le dialogue tonique, la fatigue chronique.

### La capacité d'écoute du corps

- Exercices de découverte : approche phénoménologique, méthodologie.
- Exercices de développement de la capacité d'écoute du corps, Applications pratiques.
- Entraînement à l'animation des différentes techniques.
- Compléments théoriques : perceptions et sensations, le système nerveux, notion de « carapace musculaire », notions de symptômes et de mécanismes de défense, le schéma corporel.

### L'image du corps

- Approche phénoménologique.
- Expérimentation et entraînement à l'animation des techniques reliées à l'image du corps.
- Implications dans la thématique de la confiance en soi.
- Compléments théoriques : Le stade du miroir, l'image de soi, identité et estime de soi.

### Les capacités d'attention et de concentration

- Les difficultés de concentration : symptôme à écouter ou capacité à entraîner ?
- Notions de volonté et de lâcher-prise.
- Expérimentation des techniques de découverte des capacités d'attention et de concentration (approche phénoménologique).
- Expérimentation des techniques de développement des différentes formes de concentration : réceptrice, émettrice, multiple, flottante.
- Entraînement à l'animation des techniques et de leurs variantes.

### Les 5 sens

- Approche phénoménologique, expérimentations.
- Entraînement à l'animation des techniques de découverte et de développement des cinq sens.
- Compléments théoriques : Les capacités de perception extéroceptives.
- Applications spécifiques : le sport, la sexualité, l'apprentissage.

### Les conditionnements

- Approche phénoménologique, expérimentations.
- Entraînement à l'animation des techniques de découverte et de développement des cinq sens.
- Compléments théoriques : définitions, conditionnements classique et opérants, différences entre conditionnements et croyances.
- Stratégies comportementales, l'écologie du changement.
- Applications à la confiance en soi, la relation à l'échec, l'apprentissage.

### Les émotions

- Approche phénoménologique : découvrir la nature et la fonction des émotions.
- Apports théoriques : définitions de l'émotion, approche pluridisciplinaire.
- Apports des neurosciences.
- L'approche sophrologique des émotions dans le cadre de la gestion du stress.
- Stress et émotions : Développer ses capacités d'adaptation.
- Les émotions comme outil de connaissance de soi et de développement personnel.
- Le sophrologue et ses émotions.

### Les valeurs de vie

- Les valeurs de vie : approche phénoménologique, définitions.
- Apports théoriques : les valeurs de l'être selon Maslow, la pyramide des besoins, conflits de valeurs.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée au thème des valeurs de vie.
- Gestion du stress, valeurs de vie et capacité d'adaptation.

### LES THEMES ET CHAMPS D'APPLICATIONS

Etude et approfondissement méthodologique, choix des facteurs, compléments théoriques, techniques spécifiques, réalisation de programmes d'intervention :

#### Le stress

- Définitions du « stress ». Apports théoriques.
- Spécificités du stress professionnel, burn-out et bore-out.
- Facteurs comportementaux, émotionnels, physiologiques et cognitifs.
- Les différentes approches de la gestion du stress : de l'équilibre général à la capacité d'adaptation.
- Etapes du travail sophrologique appliquées au thème de la gestion du stress, étude d'un programme.

#### La confiance en soi

- La confiance en soi : approche phénoménologique, définitions.
- La confiance et le manque de confiance en soi : origines, construction, manifestations.
- Apports théoriques : les complexes, la construction du moi, les conditionnements, les mécanismes de défense.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée au thème de la confiance en soi.
- Gestion du stress, confiance en soi et capacité d'adaptation.

#### L'épanouissement personnel

- La sophrologie comme moyen de connaissance de soi et de développement personnel.
- Les thématiques de base : l'équilibre général, les émotions, le stress, la confiance en soi, les valeurs de vie.
- Conception de programmes visant à concilier : efficacité, participation et respect du cheminement de chacun.

#### Le sport

- L'état de performance : définition et caractéristiques.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée aux facteurs reliés à l'état de performance.
- Spécificités sport individuel ou collectif.
- Les gestes techniques. Les stratégies de jeu.

#### La santé (la sophrologie propose un accompagnement ; en aucun cas, elle n'intervient dans un traitement médical)

- Accompagnement des malades : gérer l'anxiété, l'accompagnement des traitements et des effets secondaires, gérer le stress des interventions chirurgicales, accompagnement de la gestion médicale de la douleur.
- Accompagnement des troubles du sommeil : le rôle du sommeil, les cycles du sommeil,
- Accompagnement des addictions : notions d'addictologie, méthodologie spécifique.
- Accompagnement des acouphènes : causes, mécanismes, conséquences, techniques spécifiques.
- Accompagnement des personnes âgées : spécificités, adaptations méthodologiques et techniques.
- Accompagnement de la sexualité : facteurs de l'épanouissement sexuel.

#### L'enseignement et l'apprentissage

- La sophrologie dans le monde scolaire. Définitions. Méthodes d'apprentissage.
- La théorie des intelligences multiples : intérêt en sophrologie.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée aux besoins des enseignants.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée aux besoins des apprenants.
- Les Techniques d'entraînement bilatéral du cerveau.

#### La parentalité

- Accompagnement de la grossesse : stress, émotions, confiance en soi
- Accompagnement à la parentalité avant, pendant et après la grossesse.

#### LES PUBLICS SPECIFIQUES

##### Les enfants et adolescents

- Apports théoriques : Le développement psychomoteur de l'enfant.
- spécificités du travail sophrologique avec l'enfant.
- Adaptation des différents degrés de la relaxation dynamique.
- Adaptation des techniques spécifiques, approche ré-créative.

##### Les personnes âgées

- Apports théoriques : les mécanismes et troubles liés au vieillissement.
- Les spécificités du travail sophrologique avec les personnes âgées.
- Adaptations méthodologiques et techniques.

##### Les personnes handicapées

- Apports théoriques : Les différents types de handicap.
- Les spécificités du travail sophrologique avec les personnes handicapées.
- Exemples d'adaptations méthodologiques et techniques.

### 3. ANIMER LES TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

#### COMPETENCES VISEES

- Eveiller l'intérêt et la participation, créer une « alliance »
- Présenter les pratiques reliées aux objectifs de la séance (déroulement, variantes, adaptations possibles)
- Animer les pratiques par un accompagnement verbal respectant les protocoles.
- Adapter le discours d'accompagnement (niveau de langage, niveau de pratique, objectifs).
- Accompagner l'expression du vécu des exercices pour en renforcer l'intégration.
- Identifier les éléments de l'expression du vécu utiles à l'adaptation des séances ultérieures.
- Favoriser l'appropriation des techniques afin de permettre leur réutilisation de façon autonome.
- Adapter le discours d'accompagnement en fonction des critères de personnalité d'une personne.

#### CONTENUS

##### LES TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

###### Les Relaxations Dynamiques (RD)

- Origines, évolution des protocoles.
- Pratiques et études des différents degrés de la relaxation dynamique.
- Postures, variantes, précautions.
- Adaptations et applications pratiques.

###### Les Techniques Spécifiques (TS)

- Techniques reliées au passé, au présent, au futur.
- Pratique et études de chaque technique, indications, variantes.
- Adaptations des techniques en fonctions des publics et du niveau de pratique.

###### Compléments théoriques

- Le moment présent. La relation au temps.
- Les notions de positif et de négatif.
- La capacité de visualisation.
- Notion de capacités.
- Les différentes postures en sophrologie.
- Bases physiologiques et anatomiques.
- Apport des neurosciences.

##### ANIMATION ET CONDUITE DE SEANCES

Exercices pratiques sur les différents paramètres de la voix :

- Caractère propositionnel, non directif, non suggestif.
- Qualité de présence, naturel.
- Gestion du rythme, de la tonalité, du volume.
- Intentionnalité du discours d'accompagnement.

Accompagner les techniques

- Le discours d'accompagnement.
- Expérimentation des différents pronoms (je, nous, vous, tu, on).
- Gestion des temps de silence et des pauses d'intégration.
- Entraînement progressif à l'animation des relaxations dynamiques.
- Entraînement progressif à l'animation des techniques spécifiques.

Conduire une séance, théorie et entraînement aux techniques de base de la communication :

- Langage verbal et non verbal.
- Empathie et congruence.
- Qu'est-ce que l'écoute ? L'écoute active.
- La reformulation.
- La gestion des réactions émotionnelles.
- Les questions de clarification.

MISES EN SITUATIONS PROFESSIONNELLES, ENTRAÎNEMENTS ET JEUX DE RÔLE :

- La phase de sensibilisation : éveiller l'intérêt et la participation
- Expliquer le déroulement des techniques.
- Accueillir le vécu des exercices.
- Gérer le cadre

LA SOPHROLOGIE RÉ-CRÉATIVE

- Approche ré-créative des séances de sophrologie chez l'enfant et chez l'adulte.
- Le jeu : adaptation ludique des techniques de la sophrologie.
- Utilisation du chant, de l'écriture, du dessin, de la danse.
- La musique : rôle et utilisations possibles.
- L'utilisation des contes en sophrologie.
- L'imaginaire : une capacité sans limite.

STAGE PROFESSIONNEL SUPERVISION ET ANALYSE DE PRATIQUE

- Renforcer l'intégration des critères d'auto-évaluation de sa qualité d'animation des séances.
- Analyser et tirer bénéfice des expériences relatives au stage professionnel.
- Analyse et réflexions sur le contenu des séances et leur évolution.
- Mises en situations professionnelles et jeux de rôle reliés aux situations rencontrées.
- Analyse des vécus personnels. Bilan.

#### **4.METTRE EN PLACE LE PROJET PROFESSIONNEL ET LE PERENNISER**



## COMPETENCES VISEES

- Déterminer la forme juridique de l'activité professionnelle.
- Elaborer une offre de service lisible et ciblée.
- Réaliser une étude de marché.
- Définir les besoins matériels. Organiser son cabinet de sophrologie.
- Rédiger un business plan intégrant un prévisionnel sur 3 années.
- Assurer le suivi administratif, comptable et financier.
- Etablir des relations avec les prescripteurs potentiels.
- Assurer la promotion et le développement de l'activité: site internet, réseaux sociaux, brochures, publications, etc.

## CONTENUS

### PRÉPARATION A L'EXERCICE PROFESSIONNEL

- De l'idée au projet : les étapes.
- Choisir son statut professionnel.
- Réaliser un business plan intégrant un prévisionnel financier sur 3 ans.
- Les assurances professionnelles. La tarification, la facturation.
- Le local professionnel, caractéristiques, aménagement, législation.
- Code de déontologie.
- Les organisations professionnelles.

### ELABORATION D'UNE COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

- Présenter la sophrologie en fonction du public visé.
- Les erreurs de communication les plus courantes.
- Se différencier par son professionnalisme.
- Réaliser un site internet professionnel, choix du nom de domaine, référencement.
- Diversifier ses supports de communication : brochure, blog, vidéos, présentation PowerPoint.
- Se faire connaître : réseaux sociaux, prescripteurs, publicité, réseaux professionnels



Organisme de formation professionnelle continue

Activité enregistrée sous le n°98970429497 auprès du Préfet de La Réunion

143 ancienne RN3, condé 400--97432 Ravine des Cabris

Tél.: 06 92 79 18 53

Courriel: [efs.reunion@yahoo.fr](mailto:efs.reunion@yahoo.fr) Site: [www.formation-sophrologie-reunion.fr](http://www.formation-sophrologie-reunion.fr)