

PROGRAMME DE FORMATION

Sophrologie et application professionnelle

Public visé et prérequis :

- **Prérequis :** Avoir un niveau Bac reconnu ou autres certifications professionnelles Niveau 4 ou une expérience professionnelle équivalente.
- **Public visé :** Professionnels, dirigeants, managers, salariés, indépendants, retraités, personnes en recherche d'emploi

Objectifs de la formation :

- Cette formation initiale oriente vers le métier de Sophrologue qui se pratique en grande majorité en libéral. Cependant la pratique en salarié est possible, associé ou non à une activité professionnelle existante, à temps plein ou partiel.
- Objectifs opérationnels de la formation :
 - Acquérir des connaissances essentielles et élémentaires qui permettront aux stagiaires d'approfondir les moyens d'exercer le métier de sophrologue.
 - Acquérir des techniques de base de la sophrologie et se perfectionner.
 - Animer des séances en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement
 - Appliquer un cadre d'accompagnement
 - Apprendre à développer ses savoirs pour l'exercice du métier de sophrologue, à adapter les protocoles sophrologiques, à animer des groupes d'entraînement en sophrologie.
 - Gérer une activité de sophrologue.

Contenu de la Formation :

Application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe

Compétences attestées :

- Réaliser un premier entretien avec la personne ou le commanditaire du groupe pour définir les objectifs de l'accompagnement en expliquant les pratiques et exercices qui seront proposés au sein du programme défini.
- Analyser les motifs de la demande pour permettre la construction d'un programme d'accompagnement adapté aux besoins identifiés.
- Présenter au client le cadre opérationnel d'application des séances pour lui apporter une vision claire des étapes de l'accompagnement en présentant les techniques et exercices qui seront utilisés tout au long du programme.
- Définir un guide d'accompagnement pour que la sophrologie puisse répondre à la gestion d'un stress, l'entraînement à la concentration, la gestion des émotions, l'accompagnement de l'enfant et de l'adolescent, la maternité, les troubles du sommeil, la nutrition, l'accompagnement de la

maladie, la gestion des addictions, le vieillissement, la sophrologie en entreprise, la sophrologie dans le sport et dans l'activité artistique.

- Démontrer les liens qui se feront entre la demande, les besoins identifiés et le programme d'accompagnement pour permettre au client de rester conscient des progressions réalisées.
- Rédiger un contrat d'accompagnement pour démarrer l'animation des séances en faisant ressortir les étapes de progression du protocole et en définissant la durée de l'accompagnement.
- Expliquer chaque étape de l'accompagnement pour permettre au client de comprendre les progressions inscrites au protocole.
- Proposer un cadre de conduite par séance pour présenter de manière concrète comment chaque séance s'intègre dans le protocole général.
- Présenter le déroulement d'une séance de son démarrage à sa clôture pour permettre au client de comprendre la manière dont le travail sera conduit par le sophrologue.

Animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

Compétences attestées :

- Élaborer les cycles d'exercices pour structurer le cadre du projet d'accompagnement en mettant en place une progression qui prend en compte les cycles d'exercices de relaxation dynamique et d'entraînements sophrologiques.
- Présenter au client le déroulement des entraînements pour chaque cycle du projet d'accompagnement pour lui permettre de rester conscient de son besoin et des évolutions que la sophrologie peut lui apporter.
- Guider le client dans la technique de l'exercice pour lui permettre d'observer et de ressentir les phénomènes qui s'éveillent au fil de l'entraînement.
- Exposer au client chaque étape évolutive des exercices par rapport aux 4 degrés de progression de la méthode pour lui permettre de développer une autonomie dans la conduite de son accompagnement.
- Encourager le client à s'entraîner entre chaque séance pour que chaque exercice puisse donner lieu à une phénodescription de la séance (descriptif de l'expérience vécue de la séance pratique) qui sera analysée entre chaque entraînement.
- Accompagner le client à ressentir et exprimer le vécu de l'exercice pour réaliser sa phénodescription.
- Réaliser une analyse vivantielle et phénoménologique pour aider le client à observer, ressentir et accompagner sa prise de conscience en lien avec son entraînement sophrologique.

Gestion de son activité de Sophrologue

Compétences attestées :

- Aménager un espace de travail et une communication pour développer une clientèle en proposant l'application de séances de sophrologie à partir d'une thématique ou d'un projet d'accompagnement personnalisé.
- Créer un statut pour mettre en pratique la légitimité de sa profession auprès des instances administratives, commerciales et légales.
- Gérer administrativement son activité professionnelle pour proposer des contrats d'accompagnement en sophrologie à des particuliers, des entreprises et des institutions.
- Développer une stratégie digitale pour informer de son activité de Sophrologue sur les réseaux sociaux et créer son site internet.
- Communiquer et s'entretenir avec des clients et prospects pour présenter le déroulement de son travail et les résultats attendus.
- Développer et travailler avec des professionnels de son secteur pour faire connaître sa pratique et fidéliser une clientèle.
- Créer des supports de communication et des relations presse et auteurs pour faire connaître ses pratiques sophrologiques et participer aux évolutions de la profession

Déroulé chronologique de la Formation et modalités d'évaluation :

• **Module 1 - S'approprier J1-J12 (12 jours)**

- J1 Vivance, Étape Découverte
- J2 Homéostasie. Techniques de Relaxation
- J3 RD1 - RD1 – Intégration du schéma corporel
- J4 RD1 - RD1 - Vivance du Corps
- J5 Cinq principes, TAM Présent
- J6 RD2 Contemplation, Émotions
- J7 RD2 Sensorialité, TAM Futur
- J8 RD3 Méditation, TAM Passé, Étape Conquête
- J9 RD4 Valeurs, Étape Transformation
- J10 RD4 - Tridimensionnalité, TAM Totalisation
- J11-J12 - Présentation d'une synthèse à partir des phénodescriptions
- Pratique animée par le formateur : Fresque Interactions RD/TAM

Modalités d'évaluation :

Présentation d'une synthèse à partir des phénodescriptions

• **Module 2 – Se préparer J13-J20 (8 jours)**

- J13 Moi et les autres, Alliance
- J14 1er Entretien, Définition d'objectifs
- J15 Protocole types et Adaptation
- J16 Mise en Application : Confiance en soi
- J17 Animation de Groupe. Stress 1 facteurs externes
- J18 Application : Émotions, Contemplation interne/externe
- J19 Apprendre à animer séance sophro type
- J20 Le Métier (intro), Cadre déontologique. Quiz

Modalités d'évaluation :

Quiz 1 d'évaluation des connaissances

• **Module 3 - Cadrer J21-J26 (6 jours)**

- J21 Posture du Sophrologue. Communication Verbale., TL, listing des techniques
- J22 Construction de Protocoles, Communication non Verbale., Adaptations à des situations de stress causes internes
- J23 Construction séance individuelle. Le sommeil : bases physiologiques et applications (perturbations des rythmes, micro sieste, améliorer l'endormissement)
- J24 Mise en Application : l'alimentation, hygiène de vie, troubles alimentaires
- J25 La mémoire : sophromnésie + et ESM + début épreuve 2 (pratiques)
- J26 La douleur, les différents niveaux d'accompagnement par la sophrologie. Quiz 2

Modalités d'évaluation :

Quiz 2 d'évaluation des connaissances

- **Module 4 - Adapter J27-J39 (13 jours)**

- J27 Maternité, parentalité, famille recomposée
- J28 Enfant. Grandir, apprendre, être à l'école
- J29 Cancer, Pathologies Chroniques – **Début animation d'une pratique jusqu'à J34**
- J30 Adolescents, Préparation Examens, mémoire apprentissage
- J31 Entreprise. Burnout. QVT, horaires atypiques
- J32 Activités physiques et artistique
- J33 Addictions : tabac, alcool, drogues, jeux en réseau
- J34 Phobies, dépression, tocs, troubles anxieux.
- J35 Acouphènes. Métaphores
- J36 Vieillesse, Aidant. Ménopause
- J37 Deuil, accident de vie, handicap, stress post traumatique – **Étude de cas**
- J38-J39 Épreuve Projet Sophrologique, écrit oral

Modalités d'évaluation :

Animation par le stagiaire d'une pratique imposée par le formateur 20mn + débriefing 10mn permettant de valider le bloc 1 des compétences.

Les stagiaires passent cette épreuve entre les jours 29 à 34 de la formation. L'ordre est défini par l'équipe pédagogique.

Une grille d'évaluation de la pratique est remplie par l'équipe pédagogique.

Étude de cas dans le cadre d'une mise en situation professionnelle simulée, permettant de compléter la validation du module 4. Réalisée le jour 37 de la formation.

Épreuve écrite de 2h.

Le stagiaire doit se munir d'un ordinateur portable ou d'une tablette. Il doit informer l'école maximum

15 jours avant l'épreuve s'il n'en possède pas. Un lien d'accès sera envoyé aux stagiaires pour accéder à un document Word en ligne.

Une grille d'évaluation de l'étude de cas est remplie par l'équipe pédagogique.

- **Module 5 - Gérer J40-J41 (2 jours)**

- J40 Le Métier. **Projet sophrologique**
- J41 **Épreuve Projet sophrologique**

Modalités d'évaluation :

Mise en situation professionnelle réelle.

Il s'agit d'un rapport Projet sophrologique qui doit inclure **au moins 30 séances**

d'accompagnement au total, réparties comme suit :

- 3 cas individuels, dont un comportant un minimum de 8 à 12 séances et les deux autres avec un minimum de 4 séances au minimum
- 1 accompagnement de groupe comprenant entre 4 à 6 séances au minimum

Et la rédaction des terpnos logos :

- 2 terpnos logos de sophronisation de base et sophroniation de base vivantielle
- 4 exercices de RD I, RDII, RDIII ou IV
- 4 exercices d'activation mentale (techniques statiques intra-sophroniques du présent, du futur ou du passé)
- 2 exercices respiratoires
- 2 désophronisations (reprises toniques).

Durée de la Formation et modalités d'organisation :

- La durée de la formation est fixée à 307 heures, réparties sur 41 journées sur 2 années, de 9h à 18h00.
- Le nombre de stagiaires maximum par formation est fixé à 25 à Vauvert et 11 à Vanves.
- La formation sera suivie en présentiel détaillée dans un calendrier remis avec le contrat de formation, pouvant varier selon les circonstances sanitaires ou en fonction des nécessités pédagogiques de l'ESL.
Les salles de formation se trouvent dans les locaux de l'ESL au 2, Rabelais 92170 Vanves ou 14, Place Gambetta 30600 Vauvert
- La Formation peut se faire en formule week-end (samedi et dimanche) ou semaine (du lundi au jeudi) :
 - En formule semaine : 1ère année : 5 modules de 4 jours (du lundi au jeudi) soit 20 jours sur 150h
2ème année : 4 modules de 4 jours (du lundi au jeudi) et 1 module de 5 jours (du lundi au vendredi) soit 21 jours sur 157h
 - En formule week-end : 1ère année : 10 modules de 2 jours (samedi-dimanche) soit 20 jours sur 150h
2ème année : 9 modules de 2 jours (samedi-dimanche) et 1 module de 3 jours (vendredi-samedi-dimanche) soit 21 jours sur 157h
 - En formule semi distancielle la 1ère année mais le stagiaire doit assister obligatoirement à un minimum de 6 jours entre le 1er et le 20ème jour de la formation dont 1 jour sur le module évaluation/présentation des synthèses 1ère année en jour 11 ou jour 12.
La 2ème année s'effectue uniquement en présentiel.

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE :

Tous les formateurs sont sophrologues et ont été formés à l'ESL.



Martine Orlewski

Directrice pédagogique et fondatrice de l'École de Sophrologie ESL
Spécialiste en sophrologie clinique Caycédiennne
Docteur en médecine
CES de Psychologie médicale, DU nutrition, Hypnose médicale

Consultante et formatrice en entreprise

Chargée d'enseignement à Paris VI auprès des Doctorants

Co-auteur des livres "Changer sa vie" et « Du patient au client : l'art de fidéliser la clientèle médicale »



Sarah Auvray

Sophrologue certifiée RNCP en sophrologie ESL
Formatrice en sophrologie et gestion du stress en entreprise
Sophrologue pour la Fédération Française de Tir à l'Arc au sein de l'INSEP - Paris
Coordinatrice des formations de l'école de sophrologie ESL
Certifiée en massages bien-être (Institut de Thérapie Holistique Cassiopée)
Formée en méditation de pleine conscience MBCT



Laure de Trentinian

Sophrologue certifiée RNCP en sophrologie à l'ESL
Sophrologie spécialisation sommeil à l'IFS



Jessie Casteill

Sophrologue certifiée RNCP en sophrologie ESL
Formée au coaching, Coach en image et pour enfants
Formatrice en formation de coaching - Formation formateur
Spécialiste de psychologie positive
Enseignante en sciences physiques



Florence Blanfort

Sophrologue certifiée RNCP en sophrologie à l'ESL
Spécialisée dans les prises en charge en milieu scolaire
Professeur certifiée en Sciences de la Vie et de la Terre



Corinne Poulain

Sophrologue certifiée RNCP en sophrologie à l'ESL
DE de percussions
Diplôme pédagogique Méthode Willem
Sonologie – Institut Medson
Formation au langage des signes (Institut l'Abée de l'Epée à Paris)

Moyens et méthodes pédagogiques :

Modalités de déroulement, moyens pédagogiques :

- L'action de formation se déroulera dans le respect du programme général de formation et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.
- Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.
- Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec le formateur et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Moyens techniques :

- Projection des supports de formation par vidéoprojecteur.
- Paperboard pour les travaux collectifs.
- Supports imprimés pour les tests effectués en cours.
- Un dossier pédagogique ayant trait au programme du module sera mis à disposition par téléchargement, ce qui permet ensuite à chaque stagiaire de suivre le déroulement de l'action de formation et d'accéder ainsi aux connaissances constituant les objectifs inhérents à l'action de formation professionnelle.

Évaluation et suivi de la formation :

Suivi pédagogique :

- Un questionnaire avant l'inscription permettra de préciser le projet professionnel qui sera accompagné tout au long du cursus de formation.
- Chaque exercice pratique sera évalué sous forme de rédaction de compte-rendu des séances pratiques (phéno-descriptions).
- A chaque module de formation, il sera procédé à des évaluations sous la forme de questions-réponses.

Évaluations :

- Cette formation initiale oriente vers le métier de Sophrologue qui se pratique en grande majorité en libéral. Cependant la pratique en salarié est possible, associé ou non à une activité professionnelle existante, à temps plein ou partiel.
- Pour obtenir le certificat de formation, le candidat devra répondre aux critères suivants :
 - La présence aux cours.
 - Le contrôle continu par les évaluations et rédactions des phéno-descriptions présentées dans la synthèse de 1ère année
 - L'épreuve écrite d'étude de cas
 - L'évaluation pratique d'une technique de sophrologie.
 - L'établissement d'un projet sophrologique écrit.