CADRES EN MISSION Formation

Programme de la formation

Formation de sophrologie en ligne

Formation tutorée à distance

90 heures

Tout public · De 1 à 20 participants

2 000 € Net de taxe par participant

Description courte

Acquérir et perfectionner sa maîtrise des techniques de la sophrologie.

En fin de formation les apprenants seront capables de :

Questionner les clients afin de les accompagner à mettre leurs objectifs en place,

Animer des séances de sophrologie collective et individuelle de relaxation,

Seront en mesure d'adapter les programmes sophrologiques à leur public.

Accompagner les clients en séances individuelles afin de leur délivrer une séance de sophrologie.

Profil des participants

Personnes qui souhaitent acquérir les connaissances et techniques de la sophrologie, débutants acceptés.

Prérequis

Formation accessible à toute personne de plus de 18 ans parlant et écrivant couramment le français. Qui ont une connexion internet, une tablette ou un ordinateur.

Objectifs

Acquérir et perfectionner sa maîtrise des techniques de base de la sophrologie

Contenu

Lien vers la vidéo de présentation et le programme complet de formation
https://www.universdetre.com/devenez-sophrologue-relaxologue

- La sophrologie : historique et définition
- Les différentes techniques sophroniques
- L'inconscient : son fonctionnement
- Les différents états et niveaux de conscience pour comprendre le fonctionnement de séances de sophrologie

- La respiration et son lien avec le système nerveux pour revenir à son corps, oxygéner les cellules, calmer le mental, améliorer sa capacité respiratoire.
- Le terpnos logos et le processus de sophronisation pour prendre la bonne intonation de voix
- Le protocole de sophronisation de base en Sophrologie pour apprendre à pratiquer les séances
- Savoir animer des groupes et des séances de relaxation profondes et dynamiques
- La Relaxation Dynamique pour faire disparaître les tensions
- La déontologie
- Le stress et l'imagerie mentale pour comprendre l'importance de la visualisation en état de relaxation profonde
- La sophrologie et la cohérence cardiaque pour calmer son rythme cardiaque, cérébral et ses pensées
- Approfondir sa relaxation avec le protocole de Jacobson
- La relation d'aide et l'écoute active pour prendre sa place en tant que sophrologue
- La sophrologie et l'hypnose
- La notion d'anamnèse pour savoir questionner et accompagner les clients au changement
- La technique du message sophronique pour créer une séance sur mesure par rapport à des problématiques particulières
- Sophrologie et la méditation pour la complémentarité
- Vers des applications plus spécifiques : phobies, complexes, insomnies....
- Les blocages, résistances et contre-indications
- La technique de sophro-anamnèse : l'écran mental pour transformer une situation bloquante de manière positive
- La technique du dialogue de la forme pour gérer les angoisses
- Maternité et accouchement : des protocoles complets pour gérer les séances
- Découverte de l'hypnose avec des protocoles pour : arrêt du tabac, perte de poids, estime de soi, confiance en soi, rééquilibrage, concentration et mémorisation, lâcher-prise
- La sophrologie et les enfants : des protocoles spécifiquement adaptés aux enfants
- La sophrologie et les adolescents : avec des séances adaptées aux adolescents
- Eléments fondamentaux pour monter votre entreprise

Pédagogie et organisation

Alternance d'apports théoriques et pratiques

Formation en ligne en asynchrone avec suivi individuel et collectif

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Test de positionnement

QCM

Mode de validation

Les élèves envoient une séance de sophrologie en vidéos ou audio par mail ou participe aux rendez-vous en salle virtuelles et sont également évalués sur un questionnaire à choix multiple.

Financements possibles

Opco, autofinancement, Pôle emploi

Modalités et délai d'accès

15 jours

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Sarah Cabero, Annaëlle Adormi et autres formateurs compétents