CADRES EN MISSION Formation

Programme de la formation

Formation sophro coach en ligne

Formation tutorée à distance

90 heures

Tout public

3 100 € Net de taxe par participant

Description courte

Acquérir et perfectionner sa maîtrise des techniques de la sophrologie et du coaching. Apprendre à développer ses savoirs pour l'exercice du métier de sophrologue coach ou pour acquérir des compétences dans son métier. Apprendre à adapter les protocoles de coaching et de sophrologie, en séances énergétiques, à animer des séances individuelles ou de groupes d'entraînement en coaching et en sophrologie.

Profil des participants

Personnes qui souhaitent acquérir les connaissances et techniques de la sophrologie, du coaching, 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 la sophrologie et du coaching, de méditation et de séances énergétiques. Apprendre à développer ses savoirs pour l'exercice du métier de sophrologue coach ou pour acquérir des compétences dans son métier. Apprendre à adapter les protocoles de coaching et de sophrologie, à animer des séances individuelles ou de groupes d'entraînement en coaching et en sophrologie.

Contenu

Module pratiquer les séances et ateliers de coaching :

- Comprendre la différence de réalité, de perception d'un client à une autre, savoir "rentrer" dans le monde de l'autre pour le comprendre
- Trouver le questionnement adapté à la problématique
- Comprendre le schéma de pensée de la personne
- Orienter son discourt sur le même mode de communication que l'autre
- Analyser, comprendre une stratégie de réussite et d'échec, transformer une stratégie d'échec en une stratégie de réussite
- Poser des ressources, ressortir les qualités, les émotions dont la personne a besoin

- Désamorcer des émotions dites négatives

Module pratiquer les séances et ateliers avec la sophrologie :

- 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
- La relation d'aide et l'écoute active pour prendre sa place en tant que sophrologue
- La sophrologie pour les adultes : des protocoles spécifiquement adaptés aux adultes
- La sophrologie et les enfants : des protocoles spécifiquement adaptés aux enfants
- La sophrologie et les adolescents : avec des séances adaptées aux adolescents
- La notion d'anamnèse pour savoir questionner et accompagner les clients au changement
- Apprendre à créer ses propres protocoles de sophrologie

Module pratiquer les séances énergétiques :

- Se réaligner, se débloquer, connaître son potentiel
- Gérer ses émotions
- Développer ses objectifs et les atteindre
- Pratiquer les séances énergétiques
- Comprendre comment développer son intuition et les énergies

Le programme complet sur le site https://www.universdetre.com/devenez-sophro-energeticien-certifi

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 et autres formateurs compétents