





## Programme de la formation

### Devenez énergétique

-  En groupe sur site
-  90 heures
-  Tout public · 1 participant minimum
-  1 500 € Net de taxe par participant

### Description courte

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

### Profil des participants

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

### Contenu

- 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

QCM

## Financements possibles

Opcv, 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](mailto: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](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

Sarah Cabero et autres formateurs compétents