



ECOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE DEPUIS 2004

Programme de formation AU METIER DE SOPHROLOGUE Cycle Fondamental

Centre préparateur pour la Société Française de Sophrologie

DIRECTRICE : Anne ALMQVIST
RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : Manon SOUPAULT
 01 60 33 01 42
essa.sophro@orange.fr

Lieu de formation : ESSA - Espace Daniel Sorano, 16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes

Organisme de formation enregistré sous le numéro **11770514577** auprès du préfet de région d'île de France. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.



Notre organisme ESSA FORMATIONS est titulaire du certificat QUALIOPi, repère fiable et unique qui certifie la qualité du processus de délivrance des actions concourant au développement des compétences

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes
 SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011
 Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

PROPOSEE PAR ESSA FORMATIONS Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

La formation au métier de sophrologue, cycle fondamental, est répartie en 3 blocs de formation : Blocs I, II et III : 306h de cours théoriques, pratiques et applications

Bloc I « Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté » : 54h /8 jours de formation
+ 12h de stage

Bloc II « Animer des séances en sophrologie » : 212heures / 32 jours de formation

Bloc III « Gérer et développer l'activité de sophrologue » : 28h / 4 jours de formation

Les blocs de compétences professionnelles I, II et III, sont validés séparément. L'organisme de formation délivre une attestation de formation pour chaque bloc de compétences et le titre de Sophrologue de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée au stagiaire est remis au stagiaire après avoir validé les blocs II et III.

Délai d'accès à la formation : 2 mois s'il s'agit d'une demande de financement de la formation par un tiers payeur (OPCO) / 1 mois s'il s'agit d'un financement personnel de la formation

Prix de la formation : 4700€ financement personnel / 5400€ financement par un tiers

Accessibilité : conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap

Les locaux sont en conformité à la norme ERP et sont accessibles aux personnes en situation de handicap à mobilité réduite. Une rampe de seuil permet aux personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant de monter ou descendre les obstacles. Rampe d'accès avec pente, ascenseurs et doubles portes menant aux salles de cours et toilettes handicapés. Les accès escaliers sont marqués par une bande de guidage podotactile au sol pour les personnes aveugles ou malvoyantes.

L'accessibilité aux personnes en situation de handicap peut être garantie sous réserve que nous puissions adapter la prestation aux besoins spécifiques du stagiaire (réfèrent handicap : Madame ALMQVIST Anne : essa.sophro@orange.fr).

Nature de la formation : Conformément aux dispositions de l'article R.6353-1 du Code du Travail, il est précisé que l'action de formation professionnelle susvisée s'inscrit dans la typologie des actions de formation définie à l'article L.6313-1 du code du travail.

Pré-requis : Niveau baccalauréat

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes
SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011
Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Objectifs de la formation : Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à l'exercice professionnel de la sophrologie

Bloc I « Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté »

Descriptif : Accueillir le client, conduire un entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré

- Analyser la demande d'accompagnement du client
- Présenter la sophrologie, le cadre et les limites de l'intervention
- Concevoir un programme d'accompagnement sophrologique
- Elaborer des supports d'entraînement
- Actualiser des connaissances et analyser des pratiques

Bloc II Animer des séances en sophrologie

Descriptif : Animer des séances de sophrologie en mettant en place des pratiques corporelles.

- Guider le bénéficiaire dans la réalisation des exercices corporels
- Aider le client à verbaliser ses ressentis
- Mesurer la progression au regard des objectifs attendus

Bloc III Gérer et développer l'activité de sophrologue

Descriptif : Créer et gérer une structure porteuse de l'activité professionnelle dans ses aspects juridiques, financiers et matériels. Conduire un projet de lancement d'activité et construire un plan d'action commerciale

- Analyser l'offre et la demande sur le marché de la relation d'aide afin de valider le projet de création et de permettre la mise en place de la stratégie commerciale de l'entreprise
- Elaborer des supports de communication simple pour se faire connaître
- Mettre en œuvre des actions commerciales et de prospection ciblée pour atteindre les objectifs de chiffre d'affaires.
- Construire un compte de résultats prévisionnel.
- Mettre en place une organisation administrative

Moyens pédagogiques et techniques permettant de suivre l'exécution de la formation

Salles de formation équipées de tables et de chaises et de tapis de relaxation. Modules de formation en face à face pédagogique alternant théories, pratiques et exercices d'applications professionnelles, manuel de formation, plateforme pédagogique avec supports audio, supports visioconférences et power points. La responsable pédagogique assure le suivi pédagogique des stagiaires.

Les personnes chargées de la formation : Sophrologues, Thérapeutes spécialistes de la relation d'aide, Cadre de santé, Infirmiers, déléguée médical, kinésithérapeute, entraîneur mental, professeur Education Nationale, spécialiste de l'enfance, cadre marketing et communication en entreprise, conseiller en gestion et pilotage d'entreprise, responsable service d'aide à la gestion.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'évaluation des acquis

L'appréciation des résultats se fait par des évaluations continues qui permettent de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les compétences professionnelles dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action.

Les procédures d'évaluation se concrétisent par des contrôles de connaissances de la méthode, des mises en situation professionnelle régulières pour évaluer les compétences à transmettre la méthode, la réalisation d'un stage d'application professionnelle, la rédaction et la soutenance orale d'un rapport de stage devant un jury.

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

NIVEAU PREPARATOIRE AU METIER DE SOPHROLOGUE Cycle Fondamental

BLOC de compétence II « Animer des séances en sophrologie »

Module 2.1

J1 : Introduction à la Sophrologie et à la respiration / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Introduction à la Sophrologie :

L'utilité de la sophrologie : pour quelle définition, demande, propositions de vécu pour une nouvelle conscience de soi

L'origine de la sophrologie - Différentes sources et influences

La méthode et ses différents cycles

Le cadre des séances en Sophrologie et ses différentes phases

Enseignement et pratique des techniques sophrologiques : Respiration, SDB...

Introduction à la phénoménologie.

La respiration consciente :

Éléments théoriques liés au processus de la respiration. Les principaux lieux de la respiration La respiration interne et externe.

Les bienfaits de la respiration consciente en sophrologie : Au niveau physique, physiologique et psychologique

Exercices et pratiques de respiration consciente

Exercices d'application par les stagiaires et partages d'expériences.

J2 : Méthodologie professionnelle propre à l'intégration des fondamentaux/ Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Responsable pédagogique

Le travail d'intégration professionnel de la méthode :

Descriptif pédagogique de l'intégration de la méthode et du métier de sophrologue

L'entraînement professionnel du stagiaire durant le temps d'intersessions

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

Les techniques de base : théorie et concept sophrologique

Présentation des différentes postures utilisées en sophrologie

Module 2.2

J1 : Les principes fondamentaux de la Sophrologie /_Formatrice : Mme MITHIEUX Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Les 4 principes fondamentaux (théorie) pour un bon positionnement professionnel

Théorie sur les différents systèmes en sophrologie

Les points d'intégrations vivantiels sur chaque système

Exercices d'applications professionnels par les stagiaires.

J2 : Les états et les niveaux de conscience / Mme GALPIN Véronique Sophrologue et infirmière

Pratique de Pleine Conscience (souffle & corps)

Définition de la conscience en Sophrologie

La notion de conscience & la devise sophrologique.

Les niveaux et les états de conscience (éventail)

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com

L'entraînement & l'évolution de la conscience (fréquence, durée & profondeur).

Contenus & Capacités de la conscience.

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques, planifications de l'entraînement à l'intégration de la méthode

Module 2.3

J1 : L'écoute active professionnelle / Formatrice : Mme MITHIEUX Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

L'approche Centrée sur la personne , concept développé à partir des travaux de Carl Rogers.

Comment l'approche Rogérienne permet-elle de renforcer les principes sophrologiques : alliance, phénoménologie, action positive, autonomie. L'écoute active au sein des moments de la séance de sophrologie : anamnèse, dialogues pré et post sophronique .

Comment écoute-t-on naturellement? Comment travailler l'écoute active ?

La théorie de Porter. Les obstacles à l'écoute. L'écoute du non verbal. L'écoute professionnelle .

Les différentes reformulations.

Exercices d'applications professionnels entre les stagiaires par groupes de 2 pour expérimenter les points théoriques abordés. Les difficultés rencontrées exercices d'application de l'écoute professionnelle deux par deux .

J2 : L'intelligence corporelle et le tonus musculaire / Formatrice : Mme LE MORVAN, Kinésithérapeute et Sophrologue

Le schéma corporel : définition, acquisition, intégration, la notion d'apprentissage et d'expériences

Exercices corporels ludiques à visée pédagogique

Croissance, maturité, dégénérescence du corps. Image de soi et attitude phénoménologique.

Exercices d'application professionnels par les stagiaires à partir de cas concrets

Le corps comme support de la conscience, comment la relation corps/esprit peut réconcilier l'un avec l'autre et amener plus de présence et d'attention à soi ? / La notion de corporalité en sophrologie

Le tonus musculaire : Les différents niveaux et les fonctions du tonus musculaire dans la vie de relation.

Les troubles du tonus et la notion de dialogue tonique.

Utilisation des techniques sophrologiques pour harmoniser, abaisser ou élever le niveau de tonus musculaire. Notions anatomiques indispensables au sophrologue

Réflexion commune en demi-groupes : Le lien entre image de soi, tonus musculaire et schéma corporel. L'apport possible de la sophrologie dans la restauration d'un schéma corporel dégradé. Exemple de techniques adaptées à partir d'une réflexion commune.

Module 2.4

J1 : Introduction à la phénoménologie / RD1 Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, Sophrologue, phénoménologue

La Relaxation Dynamique du 1^{er} degré ou RD1 : Présentation-Pratique-Phénodescriptions

Introduction à la phénoménologie :

Le phénomène et la phénoménologie : définitions

Importance de la phénoménologie pour la sophrologie

Les auteurs et leur influence :

E.Husserl : Le processus de Réduction-L'épochè-L'intentionnalité-La corrélation noético-noématique

M.Heidegger : la phénoménologie existentielle-Le dasein

M.Merleau-Ponty : la phénoménologie de la perception-L'expérience corporelle

L.Binswanger : La daseinanalyse-L'alliance-L'historicité

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 5310444100011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com

La temporalité en sophrologie

Pratique phénoménologique : installation de la dynamique psychique phénoménologique

J2 : Restitution professionnelle du phénomène / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et Spécialiste de l'approche Carl Rogers

La restitution du phénomène (théorie)

Sources : Définitions - Propriété de la conscience – l'expérience de la conscience : la perception -La triade corps-parole-conscience

La réalité professionnelle : Les différentes attitudes (naturelle et phénoménologique) de la conscience et leurs implications dans l'accompagnement professionnel

L'accompagnement professionnel : L'accueil des phénomènes et le recueil des phénomodescriptions

Le positionnement professionnel phénoménologique du sophrologue :

Exercice d'application professionnelle par les stagiaires : (Re)donner accès au corps, à la vie de conscience du corps comme porte d'entrée principale à la conscience de soi

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques/ Exercices d'application sophrologique / Pratiques professionnelles avec guidances des stagiaires

Module 2.5

J1 : La Relation d'Aide Rogérienne / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et Spécialiste de l'approche Carl Rogers

Pratique par les stagiaires de mise en situation d'écoute menée par le formateur

La Relation d'Aide Centrée sur la Personne (théorie)

Généralités sur la relation d'aide centrée sur la personne /Définition de Carl Rogers; Les hypothèses centrales de l'R.A.C.P ; L'objectif de la relation d'aide

Le rôle du sophrologue dans la relation d'aide et le rôle de la relation d'aide en sophrologie

La place du patient /Les comportements du sophrologue pour être aidant

La congruence ou l'authenticité ; L'empathie ; Le regard positif inconditionnel

Sophrologie Ludique une branche de la Sophrologie ; Les dynamiques sophroludiques ; Sophrologie ludique et phénoménologie

Les techniques sophrologiques et sophroludiques : animée par le formateur, avec guidances des stagiaires/Bibliographie spécifique

J2 : l'accompagnement Sophrologique / l'anamnèse / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et Spécialiste de l'approche Carl Rogers

Le cadre professionnel de référence : Les activités du sophrologue et les capacités à acquérir en rapport au référentiel du métier.

Alliance et attitudes professionnelles d'accompagnement

Analyse de la demande : Identification du client, des attentes, besoins et ressources

L'anamnèse : l'accompagnement professionnel à la formulation du vécu, pratique du questionnement

Construction d'un projet sophrologique professionnel : méthodologie de la détermination des objectifs et intentionnalités. Pratique de la reformulation positive

Pratiques autour d'une étude de cas individuel en groupe / Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

Exercices d'applications professionnelles : Réalisation d'une anamnèse, détermination des objectifs et réalisation d'un protocole d'accompagnement

Module 2.6

J1 : Accompagnement des émotions / La méthode Vittoz Théorie et Pratique. Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, sophrologue et phénoménologue

Les émotions : vers une définition de l'émotion

Qu'est-ce qu'une émotion ? Les 5 composantes de l'émotion-Le cycle de l'émotion

La classification des émotions selon David Sander

Le cerveau et le système nerveux

Les principales aires du cerveau impliquées dans la réponse émotionnelle

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Les circuits : le circuit de la peur J. Ledoux et R. Davidson
 Le rôle du cortex préfrontal A. Damasio
 La mémoire émotionnelle R. Davidson
 L'intelligence émotionnelle P. Salovey et J. Meyer
 La phénoménologie des émotions
 Le rôle de l'émotion

La Méthode VITTOZ

Ses étapes : Rétablir la réceptivité : contact / état de présence ; Pratiquer des actes conscients : vivre ici et maintenant/agir et être dans l'instant présent ; Redécouvrir et rééduquer sa volonté : exister librement ; Rétablir l'émissivité ; La relaxation psychosensorielle
 Ses domaines d'applications
 Enseignement et Pratique des Techniques de Relaxation psychosensorielle de Vittoz : réceptivité, émissivité, geste mental
L'accompagnement sophrologique des émotions : Réflexion collégiale ou en petits groupes.

J2 : Affirmation, confiance et estime de Soi / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et Spécialiste de l'approche Carl Rogers

Les capacités de la conscience et les techniques sophrologiques spécifiques
 Identification des problématiques respectives et questionnements professionnels adaptés
 Clarifications des phénomènes psychiques à l'œuvre : du Moi au Soi. Théorie de l'attachement et dynamique émotionnelle
 Affirmation, confiance et estime de soi : analyse des besoins et leurs accompagnements sophrologiques spécifiques
 Exemple de cas et exercices d'applications professionnelles / Les techniques sophrologiques spécifiques

Module 2.7

J1 : Point sur la méthode / Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Sophrologue et Responsable pédagogique

Les techniques, les concepts, les lois et applications aux techniques sophrologiques. Révisions des techniques initiales et entraînements.
 Retour sur la phénoménologie. Application des concepts et de la philosophie aux techniques sophrologiques

J2 : Sport, préparation mentale/ Formateur : Mr CABRERA professeur Education Nationale, Sophrologue, entraîneur de sportifs de hauts niveaux, équipe de France Handisport et Fédération Française Equitation, équipe de France de Voltige...

Le contexte du sport en France Historique : les différents courants d'influence /Apparition de la sophrologie « sportive » /Le rapport entre sophrologie sportive et préparation mentale : harmonie plutôt que hiérarchie

Le stress dans le sport : Du coping à la neuro économie décisionnelle / Les différents états de stress

La gestion des émotions : Trouver le positionnement entre le « aller vers » et le « s'éloigner de » /La place de la sophrologie dans le cognitif, l'affectif et le moteur comportemental

La pression dans le sport : L'anxiété somatique/L'anxiété cognitive /Le rôle de l'estime de soi et le développement de la confiance

Les rouages de la motivation : Objectifs et représentations mentales /Les étapes dans le domaine de la préparation mentale/Différence et similitude entre motivation et aspiration

Les différents registres de la concentration : La relation entre le monde intérieur et le monde extérieur en sport/L'alignement du « GPS » intérieur

SÉANCES DE DÉMONSTRATION DE PRÉPARATION SOPHROLOGIQUE AVANT UNE ÉPREUVE

Les différentes techniques sophrologiques au service du sportif : Avant « l'épreuve » : SAP, SCS, EBC/Pendant « l'épreuve » : SC, la Sophro Substitution Sensorielle/Traduction sportive des relaxations dynamiques/Après « l'épreuve » : le débriefing

L'entrelacement des différentes relations dans le sport : entraîneurs / staff / partenaires / adversaires / familles / environnement

Les rôles et les statuts de chaque partie/ La communication au coeur de la performance : le travail de cohésion/Les neurones miroirs et leurs implications relationnelles

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes
 SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011
 Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Sport et enfance, place de la parentalité : Les modalités d'une séance/Système de motivation extrinsèque/Système de motivation intrinsèque/Programme de motivation parasité/ Le piège de la réussite par procuration

L'intrication du non conscient et de la pleine conscience dans l'acte sportif : Les apports des neurosciences/Le sport : une thérapie recouvrante et exploratoire

Les troubles de la performance : Les troubles physiques/Les troubles physiologiques/ Les troubles comportementaux/Le dopage/La « reconversion » du sportif

L'état de grâce : Les 9 critères d'établissement de la zone de « flow »

Module 2.8

J1 : Le sommeil / Formatrice : Mme GALPIN Infirmière Sophrologue

Exercice de pleine Conscience : Respiration, corps, émotions, pensées, 5 sens

Le sommeil : Définition, Etymologie/Mécanismes du rythme circadien, Horloge biologique. Fonctionnement, organisation, synchronisation, stades du sommeil, évaluation

Troubles du sommeil : Insomnie, SAS (Syndrome d'apnées du sommeil), bruxisme, hypersomnie, dépression, jambes sans repos.

Réflexions philosophiques sur le sommeil et les états de conscience.

Pratiques des techniques sophrologiques spécifiques de préparation au sommeil et de réparation du sommeil. Les protocoles d'accompagnement des troubles du sommeil.

Initiation au Yoga Nidra/Le yoga du sommeil. Vivance de l'endormissement

Le sommeil de l'enfant/Travail de nuit, décalage horaire (jet lag)

Écologie du sommeil /Sommeil Flash de Salvador Dali, Respiration du dormeur

J2 : La relaxation de Jacobson / Formatrice : Mme MITHIEUX Sophrologue

La relaxation progressive et mentale de Jacobson apport théorique et pratique

Rappel de la différence entre la relaxation et la sophrologie pour être dans le bon positionnement professionnel ☐ Théorie de la méthode Jacobson ☐ relaxation neuro musculaire à point de départ physiologique ☐

la perception des manifestations sensorielles ☐ Particularités de son approche par rapport aux autres méthodes de relaxation : Schultz, Vittoz.

Approche théorique suivant les étapes proposées : l'économie d'énergie

Pratique et animation de séance de la relaxation progressive et mentale, la relaxation différentielle

Comment s'entraîner pour intégrer de manière professionnelle cette méthode? Les Indications .

La relaxation de Jacobson pratique 2 par 2 par les stagiaires

Transfert et contre transfert.

L'alliance sophronique : théorie.

Le transfert et le contre transfert dans les relations affectives (selon Freud). Comprendre le mécanisme pour en prendre conscience et l'intégrer à la réalité objective. En quoi l'alliance sophronique est différente ?

Module 2.9

J1 : L'Enfance et la Sophrologie. Formatrice : Mme MITHIEUX Sophrologue

Adaptabilité de la méthode dans le respect des 4 principes de la sophrologie

- l'enfant et son corps : élaboration du Schéma Corporel, développement des bases motrices, perceptives et sensorielles, attention, concentration, imagination, découverte de sa personnalité.

- l'enfant et les autres : l'environnement, l'espace, le temps, le réel, l'imagination, la relation aux autres.

L'organisation des séances – et les parents dans tout cela ?

Des besoins spécifiques à chaque âge :

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com

- 0-5 ans : troubles du sommeil, recherche de sécurité, gestion des émotions.
- 6-10 ans : « la grande école » : le corps statique, manque d'attention, peurs irraisonnées.
- 11-14 ans : le corps en évolution, manque de concentration, gestion du temps et de la liberté.
- 15-18 ans : bac, stress, phobies, quête du corps et de son identité, valeurs propres.

Exemples cliniques variés avec propositions d'adaptation de la méthode

Exercices d'application professionnels, enseignement et pratiques des techniques sophrologiques adaptées à l'enfance

J2 : Sophrologie sociale : le cas du harcèlement moral-La RD2 / Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, sophrologue et phénoménologue

Sophrologie en entreprise / Contexte de l'entreprise et risques psychosociaux

Les réponses de la sophrologie / Les domaines d'action les plus spécifiques / Les spécificités de l'intervention du sophrologue en entreprise / Le cas du harcèlement moral / Définition et historique / Cadre législatif

Le mécanisme destructeur du harcèlement moral

Positionnement phénoménologique du sophrologue : Epoché, attention, attitude, réduction, intuition et nouveau regard

Conscience et présence : force conciliatrice des conflits.

Application professionnelle : Pratique : protocole(s) sophrologique sur le harcèlement ou proposition d'un protocole appliqué à l'entreprise sur un thème choisi / Exercices d'application professionnels.

Enseignement, intégration et pratiques de techniques sophrologiques adaptées et exercices d'application.

La Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré : présentation, pratique et phénodescriptions

 **Module 2.10**

J1 : L'accompagnement des addictions / Formateur : M. SCHMIDT Cadre de Santé Spécialisé en addictologie

Généralités- Influences sur l'individu

- Les produits : Alcool- drogues- les nouveaux modes de consommation.
- La dépendance physique- Les neuromédiateurs. Conséquences et répercussions physiques.

La dépendance psychique :

Les liens : Émotions- gestion du temps- identité- estime de soi- conscience de soi- Lien entre sensation et émotions

La prise en charge : Les traitements, les cures de sevrage. Les perspectives.

Les répercussions psychiques / Les traitements

Les liens avec la sophrologie : Apport et importance dans la prise en charge sophrologique. Les limites Les spécificités. Le travail en réseau, en partenariat.

Exercices d'application professionnels / Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques spécifiques/ Bibliographie spécifique

J2 : Le phénomène du stress / Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale et Sophrologue

Définir le stress : ses différentes définitions

Historique de l'approche du stress

Le stress physiologique : Hans Selye le syndrome général d'adaptation. Henri Laborit : éloge de la fuite-Les comportements d'inhibition.

Apport des neurosciences dans la compréhension du stress : Jacques Fradin, les modes mentaux, le cortex cérébral une ressource sophrologique

Approche psychologique : modèle de Lazarus et Folkman

Symptômes et pathologies du stress

Le cas du burn out

Les sources de stress

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Une sophrologie efficace face au stress et le pouvoir de l'attention intentionnelle.
Pratiques d'exercices courts en cas de stress.
Réflexion en petits groupes sur un cas clinique de stress

Module 2.11

J1 : Sophrologie et Dépression / Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale et Sophrologue
Les caractéristiques des populations atteintes de dépression
Les symptômes de la dépression : Evaluations et évolutions/Le cercle vicieux de la dépression
Typologie de la dépression et les troubles associés
Trois périodes de la vie où des fragilités peuvent apparaître
Apports des neurosciences dans la compréhension de la dépression :
Sur le plan neurobiologique et sur le plan cérébral
Les facteurs de vulnérabilité
Les risques de rechute, le kindling, les risques de suicides
Les antidépresseurs et leurs mécanismes d'action
L'accompagnement sophrologique de la dépression
Réflexions par les stagiaires et positionnement professionnel et protocoles d'accompagnement de la dépression à partir d'un cas clinique de dépression

J2 : Phénoménologie et son application professionnelle / Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale et Sophrologue
La sophrologie phénoménologique
Révision des principes phénoménologiques
Le corps : la conscience corporelle phénoménologique
Exercices Pratiques : prendre conscience des actes intentionnels par lesquels nous entrons en relation avec notre corps. Vivance et ouverture sur les ressources internes
Phénodescriptions et partages professionnels
Les postures : Accueil phénoménologique de la posture et accueil du corps dans la posture
Pratique : conscience des postures et du changement de posture
Phénodescriptions et partages professionnels
Comment gérer les ruminations et le phénomène des pensées-Observation, accueil, mise à distance
Pratique phénoménologique de techniques sophrologiques pour gérer les pensées
Pratique : Par groupe de 2 : construire un accompagnement sophrologique phénoménologique et conduire la séance pour son binôme

Module 2.12

J1 et J2 : L'écoute active phénoménologique et la démarche professionnelle / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers
Théories et réflexions sur notre positionnement professionnel phénoménologique, sur notre positionnement professionnel dans les principes fondamentaux et sur l'intégration de la Relation d'Aide Rogérienne au cœur de notre démarche professionnelle

J1 : L'écoute active phénoménologique
L'écoute active intentionnelle : comment exercer professionnellement les capacités intentionnelles de la conscience lors des différentes étapes de l'accompagnement sophrologique
L'écoute active intentionnelle : Définitions, les besoins de l'écoute active, la sortie des processus automatiques d'écoute, les motivations intentionnelles de l'écoute

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes
SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011
Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Les indicateurs de l'écoute intentionnelle : principes et corrélation noético-noématique

Exercices d'application professionnelle pour une Introduction à la réflexion professionnelle phénoménologique sur les phénodescriptions : Lecture de l'expression des principes de la sophrologie dans la pratique de la phénodescription et son accompagnements professionnel -Pratique de l'écoute intentionnelle en situation professionnelle
Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

J2 : la démarche professionnelle de préparation au stage

Il sera demandé aux stagiaires de lire attentivement les informations relatives au stage et aux protocoles dans leur support de formation

Les démarches administratives liées au stage

Autoévaluation et actualisation des connaissances et pratiques professionnelles

Recueil auprès des stagiaires de leur recherches éventuelles et formation de groupes de travail pour chaque public pressenti

Élaboration collaborative d'un projet de stage professionnel sur un thème commun. Partage en plénière

Comment préparer un projet spécifique en amont de l'intervention professionnelle

Les organismes et publics professionnels, associatifs et éducatifs concernés (en conséquence)

La demande de stage, la présentation adaptée de la sophrologie (aux organismes et aux groupes concernés)

Le thème/public concerné : les besoins, les compétences et les problématiques

Plan du stage : Les objectifs, l'intentionnalité générale, Le titre, Le cadre, Le programme

Exercices d'application professionnelle d'élaboration collaborative d'un cadre et de recueil de la phénodescription dans un groupe

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

NIVEAU PRATICIEN AU METIER DE SOPHROLOGUE Cycle Fondamental

Module 2.13

J1 : l'accompagnement de groupes / Formatrice : Mme LE MORVAN Kinésithérapeute et Sophrologue

Exercice ludique de présentation et de mise en confiance au sein du groupe

Définition du groupe, les différents types de groupes, les membres du groupe : interactions, comportements et attitudes, mise en situation

Méthodes d'animation, Exercices pratiques de mise en situation autour d'un cas concret, la gestion émotionnelle du groupe, l'importance du cadre

Différents types et domaines d'application de la sophrologie de groupes

La place du sophrologue, comme animateur, initiateur et accompagnateur. Les principes à ne pas oublier.

La sophrologie ludique. Accompagnement/ le suivi/ L'accompagnement individuel et en/dans le groupe

Enseignement et pratiques de techniques sophrologiques

Pertinence de l'établissement d'un protocole ou d'un programme selon le type d'accompagnement, Déroulement de la séance, tenue du dossier

Exemples de groupes, réflexions et pistes de travail en petits groupes

Bibliographie spécifique

J2 : Le positionnement professionnel phénoménologique / Formatrice : Mme GOTTELAND Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Du savoir-faire au savoir être professionnel

Suivi des démarches personnelles de recherche de stage

Les différentes étapes d'élaboration d'un positionnement professionnel dans l'accompagnement sophrologique de nos clients (groupe et individuel) :

Positionnement, postures, compétences : définitions, référentiels et identification d'une analyse réflexive professionnelle

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Méthodologie de construction d'un positionnement : besoins, problématiques et objectifs / intentionnalités générales et spécifiques / programme d'accompagnement / cadre professionnel / responsabilité professionnelle / les attitudes facilitantes de la relation d'aide
Etudes de cas. Enseignement et pratiques de techniques sophrologiques

Module 2.16

J1 et J2 : Psychopathologies / Formatrice : M. SCHMIDT Cadre de Santé Spécialisé en addictologie

Introduction santé mentale

Travail sur les représentations (méta-plan- Brainstorming) / Les grands concepts de la maladie mentale / les grands noms de la psychiatrie et de la prise en charge des maladies mentales

Le fonctionnement psychique de l'être humain

Les liens avec une prise en charge en sophrologie / L'homme est un être bio-psycho-social / Les mécanismes de défense et d'adaptation / Exercice de sophrologie. Animation par l'intervenant.

Les grandes pathologies mentales

Les névroses (phobiques, d'angoisse, obsessionnelle (TOC), post traumatique etc...)

Les psychoses (schizophrénies, paranoïa...)

La perversion, les pervers narcissiques, la paraphilie

Les Troubles bipolaires

La Boulimie- L'Anorexie

Exemples pratiques : Proposition de travail en ateliers sur plusieurs petits cas concrets.

Les fondamentaux de la prise en charge de la maladie mentale en sophrologie. Les limites, les indications. Le nécessaire travail en réseau et en partenariat. Les ressources.

QCM au terme des deux jours.

Module 2.18

J1 : La maternité et parentalité / Formatrice : Mme LE MORVAN Kinésithérapeute et Sophrologue

Évolution de la maternité au cours des siècles. Les symboliques, le poids de la société.

Accompagnement à la maternité en lien avec les problématiques évoquées par les consultants.

Désir d'enfant au XXIème siècle, entre maîtrise et contraintes, individualisme et choix. Importance de l'anamnèse pour déterminer la demande d'accompagnement.

Accompagnement des futurs parents et de la fratrie : l'accueil et l'attitude phénoménologique

Différents accompagnements proposés lors de la grossesse : La richesse de la sophrologie

Technique respiratoire spéciale maternité : pratique et indications

Devenir parent, un changement radical et existentiel. La triade mère, père, enfant. Période post-natale et parentalité.

Bouleversements psychiques et maturation spirituelle. Les différentes étapes de la grossesse, comme autant de "passages": le corps, l'esprit, l'harmonie, le temps et l'espace vécus par la femme enceinte. Le dévoilement d'une conscience

Enseignement et pratiques de techniques sophrologiques adaptée à la femme enceinte : RD2 et SAP / Exercices d'application professionnels

L'infertilité : PMA, adoption, deuil de la maternité, se préparer à l'imprévisible, l'accueil de tous les possibles : la force de la méthode

Bâtir un protocole d'accompagnement sophrologique à la maternité et à la parentalité.

Étude de cas, échanges

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com

J2 : Les techniques sophrologique de totalisation Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, sophrologue et phénoménologue

Les 3 degrés du cycle réductif / Les 3 RD du cycle et leur objectif : Application professionnelle par les stagiaires

La totalisation / Dessin de la coupe sophrologique / Définitions Valence / Manence / Rétro manence/ La région phronique/ Enseignement, intégration et pratiques des techniques sophrologiques

Pratique de « sophro manence et rétromanence : présentation, pratique et phénodescriptions

Module 2.20

J1 : L'accompagnement sophrologique du changement / Formatrice : Mme LE MORVAN Kinésithérapeute et Sophrologue

Le changement en philosophie, en sociologie, en psychologie, en sophrologie / La vie comme un changement perpétuel, théorie de Frédéric Hudson

Les conséquences pratiques du changement, les résistances, La peur au centre des résistances.

La conduite du changement/ Les enjeux de la conduite du changement : pour la société, pour les entreprises, pour le groupe, pour l'individu.

Les facilitateurs et les freins au changement / L'adaptabilité

Révision de pratiques sophrologiques et application dans un accompagnement au changement

Comment en changeant moi-même je peux changer le monde, ou ma vision du monde.

Phénoménologie du changement, profiter de cette opportunité pour ressentir, percevoir les mouvements de notre corps et de notre esprit. Découvrir d'autres possibles, éprouver son nouveau regard et tourner la tête vers l'entrée de la caverne. Pratiques sophrologiques d'accueil et de prise de conscience des changements individuels, notion d'impermanence

Accompagner le changement en sophrologie, protocoles possibles, accentuer le travail sur les capacités d'autonomie, de curiosité, d'adaptabilité, de liberté.

Enseignement, intégration et pratiques de techniques sophrologiques : STDE

J2 : Sophrologie et Énergie / RD4 Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, sophrologue et phénoménologue

La Relaxation Dynamique du 4^{ème} degré : présentation, pratique et phénodescriptions. L'allégorie de la caverne et la marche du Nouveau Regard

Une force indispensable à la vie : l'énergie

L'énergie : une force à vivre, le moteur de la manifestation. L'entraînement sophrologique source d'énergie. Notre énergie une complicité entre corps et esprit. Les bases énergétiques de la phénoménologie. L'énergie phronique ou force phronique. Les structures énergétiques de la région phronique : énergies, epsilon, omicron et ompilon.

Approche du phronème et du phonème : théorie du son phronique. Liens entre yoga et sophrologie.

Pratiques sophrologiques : La sophro respiration spinale. Sophro activation de l'énergie phronique par les chakras et les couleurs.

Validation écrite et orale du bloc II

Mise en situation professionnelle reconstituée d'animation de séance de sophrologie

Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage, rapport d'activité et soutenance

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

BLOC de compétence I « Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté »

Module 1.14

J1 : Analyse de pratique / Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Responsable pédagogique et formatrice

Application professionnelle : pourquoi l'analyse de pratique ? Dans quel cadre et dans quelle posture professionnelle ?

Qu'est-ce qu'une veille technique et un plan d'actions ? Comment actualiser ses connaissances.

Savoir composer une séance adaptée : définir, choisir et faire vivre son intentionnalité, démonstration par le formateur

Entraînements supervisés ; conduite de séances par les stagiaires et entraînement au recueil de la phénodescription : pratiques d'accompagnement phénoménologique du vécu de la personne.

Savoir construire et analyser ses accompagnements dans le but de les actualiser et de les améliorer.

Atelier de mise en situation professionnelle sur une thématique prédéfinie

J2 : Sophromnésies Formatrice : Mme MITHIEUX Sophrologue

Application professionnelle/Phénodescription/théorie/ indications

Mise en situation professionnelle et entraînement à l'accompagnement des phénodescriptions par les stagiaires

Questions diverses sur le stage / travail et réflexion professionnelles sur des cas cliniques /Enseignement, intégration et pratiques des techniques sophrologiques

Module 1.15

J1 : Le corps propre / RD3 Formatrice : Mme BOULARD Biologiste médicale, sophrologue et phénoménologue

La Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré : présentation, pratique et phénodescriptions

Le Corps Propre : phénoménologie de la perception

L'expérience corporelle

Le lien entre esprit et corps : qui dirige qui et comment ? La corporalité et la corporalité.

Que désigne le corps propre ?

Apport de la phénoménologie à la compréhension de l'expérience corporelle : corps sujet ou corps objet ? Expérience du corps phénoménal. Corps conscience et corps connaissant.

Spatialité, temporalité, unité du corps propre

Les frontières floues du corps propre : les membres fantômes, la thérapie du miroir, l'homonculus de Penfield

L'intercorporalité dans la relation sophrologue-client : un des éléments importants de l'empathie

Pratiques sophrologiques : « mobilité du corps » « corps et espace » « temporalité et rythme du corps »

J2 : La Supervision professionnelle / Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Sophrologue et Responsable pédagogique

Sensibilisation à la supervision pour l'exercice de l'activité de sophrologue : Qu'est-ce que la supervision professionnelle ? pourquoi est-ce nécessaire ? comment est-ce pratiqué ?

Entraînements supervisés : conduite de séance et accompagnement de la phénodescription par les stagiaires pour dégager des axes d'améliorations

L'inscription dans la professionnalité : démarche professionnelle d'actualisation de connaissance du sophrologue

Conceptualiser des exercices sophrologiques pragmatiques en réponse à des problématiques quotidiennes : atelier de mise en situation professionnelle sur une thématique courante

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com


Module 1.21

J1 et J2 : Soutenances, exercice de l'activité de sophrologue / Formatrice: Manon SOUPAULT Responsable pédagogique

Présentation du rapport d'activité et évaluations

Le déroulement des techniques et l'accompagnement durant les différents temps de la prise en charge

Les différentes instances qui représentent la profession de sophrologue

Présentation de la Société Française de Sophrologie, du Syndicat des Sophrologues Professionnels et du Réseau Professionnel National des Sophrologues

Validation orale du bloc I

Mise en situation professionnelle reconstituée de conduite d'un entretien, analyse des besoins et production d'un programme de sophrologie adapté

Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage, rapport d'activité et soutenance

Mise en situation professionnelle réelle de supervision

BLOC de compétence III «Gérer et développer l'activité de sophrologue »


Module 3.17

J1 : / Créer une structure porteuse de l'activité professionnelle/ Formatrice : Mme TOURNAIRE, ancienne cadre marketing et communication en entreprise, consultante, formatrice et coach PNL

Suis-je prêt à entreprendre ? Guider la réflexion des sophrologues pour définir et lancer leur projet / Se positionner en entrepreneur et savoir se présenter et présenter leur activité

Présentation orale/ mon pitch professionnel/ axe de travail et de réflexion / Gestion du temps professionnel, gestion de la consultation

J2 : Lancement de l'activité de sophrologue /Formateur : Mr DEBORDE Laurent-Conseiller en gestion d'entreprise

Pourquoi bien se préparer avant de se lancer /Les difficultés des chefs d'entreprise et comment y faire face

Les trois piliers de l'entreprise /Pourquoi un Plan d'affaires ? / Les 9 étapes pour faire son plan d'affaires / Les exemples de communication à ne jamais faire

Comment se faire aider. Les accompagnements, les formations... / Les premiers mois d'activité

Les supports professionnels pour bien communiquer / Sélectionner et aménager un lieu d'exercice professionnel


Module 3. 19

J1 : Développer sa capacité de création d'activité professionnelle / Formatrice : Mme TOURNAIRE, ancienne cadre marketing et communication en entreprise, consultante, formatrice et coach PNL

Construire un projet de création d'activité pour développer son activité pérenne et viable

Construire une offre commerciale à partir d'une étude de marché / Les outils de communication

Développer son activité de professionnel libéral de l'identification des cibles à la mise en œuvre d'actions de prospection et de communication dans le respect de la sensibilité du sophrologue

J2 : L'exercice du sophrologue professionnel / Formateur M. FAGE, Analyste comptable et fiscal. Responsable du service Aide à la gestion des professionnels libéraux. Diplômé d'études supérieures en économie.

Quelles solutions s'offrent à vous pour exercer votre profession ? Choisir le statut approprié à son projet professionnel

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42

mail : essa.sophro@orange.fr

Site : www.essasophro.com

Démarches d'installation, les principes comptables, les règles fiscales... /L'immatriculation de l'activité /Les avantages et les inconvénients des différents statuts
 Les obligations administratives professionnelles /Les obligations comptables, fiscales et sociales /Instances, syndicats, assurance professionnelle... / Conseils comptables

Déontologie de la profession /Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Responsable pédagogique et formatrice

La protection des données sensibles professionnelles (RGPD)

L'éthique en sophrologie, le Code déontologique de la profession de la Société Française de Sophrologie

Validation orale du bloc III

Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre du projet d'installation

Validation de la formation au métier de sophrologue

L'évaluation du stagiaire se fait de manière continue tout au long du cursus de façon à l'aider dans son apprentissage et sa progression.

La validation au titre de sophrologue de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée est conditionnée par :

- La présence à toutes les journées de formation
- L'acquisition et la validation des connaissances théoriques évaluées en blocs I, II et III

Chaque bloc est validé par un certificat. La certification de la Société Française de Sophrologie s'obtient par capitalisation des 3 blocs. Pour valider chaque bloc il faut avoir 12/20 à chacun des blocs. Le candidat a 3 ans pour valider les 3 blocs et obtenir la certification. La durée des composantes acquises est illimitée.

Document mis à jour le 28 janvier 2021

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com