



**SOURIEZ,  
VOUS ALLEZ DEVENIR  
SOPHROLOGUE !**

# ANNE ALMQVIST

FORMÉE PAR LE FONDATEUR  
DE LA SOPHROLOGIE

Anne Almqvist, fondatrice et directrice de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA), a suivi l'enseignement dispensé en Andorre par **Alfonso Caycedo** et obtenu un Master en sophrologie en 2000, après une formation en Sciences Humaines & Psychologie.

Cela fait plus de 30 ans qu'elle se passionne pour les processus de transmission des savoirs liés aux pratiques de la sophrologie.

Son intérêt pour les disciplines touchant à l'accompagnement de la personne, à l'amélioration du bien-être et aux synergies corps/esprit, la conduit à créer l'ESSA en 2004.

# ESSA FORMATIONS

LA SMILE PÉDAGOGIE

## UNE DÉMARCHE ÉTHIQUE »»

Anne Almqvist s'est engagée sur une charte relative aux droits et aux obligations des écoles membres de la Société Française de Sophrologie (SFS).

## UN PROCESSUS ADAPTÉ »»

ESSA FORMATIONS veille à mettre en oeuvre une pédagogie active et bienveillante qui privilégie les rapports humains. Les stagiaires sophrologues sont mis dans des situations pratiques au cours desquelles ils pourront progressivement expérimenter leurs acquis.



## LES FORMATRICES ET LES FORMATEURS D'ESSA FORMATIONS SONT TOUTES ET TOUS DES **SOPHROLOGUES DIPLÔMÉS**

ESSA FORMATIONS sélectionne ses formateurs selon des critères stricts et précis :

- Expériences professionnelles dans les domaines requis pour la formation,
- Qualifications reconnues,
- Désir de transmettre et compétences avérées,
- Sens de la relation à l'autre, proximité et bienveillance.



Je supervise toutes les étapes de votre formation, de notre rencontre à la certification en passant par votre stage d'application professionnelle, en m'assurant que chaque stagiaire puisse développer son savoir-faire et son savoir-être de Sophrologue.

C'est pourquoi je fais le lien entre notre équipe pédagogique et nos stagiaires mais aussi avec nos différents partenaires.

Je réponds par ailleurs aux questionnements durant la formation en m'appuyant sur mon expérience d'ancienne stagiaire et sur ma pratique professionnelle de la Sophrologie.

Enfin j'anime des modules et des événements pédagogiques. Alors, Souriez... Vous allez devenir sophrologue !

**Manon Soupault • Responsable pédagogique**



Brigitte Boulard



Patricia Gotteland



Florence Morat



Bruno Schmidt



Philippe Millet



Marcella



Sophie Schang



Adeline Mougín



Vimla Lamara



Christine Tournaire



Anne Mithieux



Laurent Deborde



Raoul Fage

## CYCLE 1 : FONDAMENTAL FORMATION AU MÉTIER DE SOPHROLOGUE\*

Le Cycle Fondamental d'ESSA forme au métier de Sophrologue, en face à face pédagogique avec des formateurs expérimentés.

**BLOC 1** : il donne les clés permettant d'analyser la demande du patient et à concevoir pour lui un programme de sophrologie adapté.

**BLOC 2** : il apprend à animer une séance de sophrologie.

**BLOC 3** : il permet d'être capable de créer, de gérer et de pérenniser sa structure professionnelle.

Les 3 blocs de compétences ne peuvent pas être validés séparément.

### Prérequis »»

Cette formation s'adresse aux personnes désirant entamer une reconversion professionnelle, mais aussi à tous les professionnels de santé, sport, éducation pour enrichir sa pratique professionnelle. Elle requiert a minima le niveau Bac.

### Délai d'accès à la formation »»

2 mois pour une demande de financement de la formation par un tiers payeur (OPCO) / 1 mois pour un financement personnel de la formation.

### Durée de la formation »»

306 heures sur 2 ans.

### Nombre de stagiaires »»

30 par promotion.

### Résultats obtenus chiffrés »»

99% de réussite pour la certification de sophrologue.

Cette formation est dispensée dans le respect rigoureux du **programme officiel de sophrologie**, dont les critères sont définis et actés par les Etats Généraux de la Formation en sophrologie et par le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP).

### Accessibilité des personnes en situation de handicap

Les locaux sont en conformité avec la norme ERP et sont accessibles aux handicapés. 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.

“ Formation en adéquation entre la proposition et la réalité. Pertinence des propos et compétences pédagogiques évidentes.  
Gérard Chemama - 2017

### BLOC 1 : 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 2 : animer des séances en sophrologie

**Descriptif :** Animer des séances de sophrologie.

- Être capable de construire et d'analyser les dossiers d'accompagnement sophrologique
- 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 3 : 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.

### La méthode sophrologique utilisée inclut :

- Les principes fondamentaux de la sophrologie, les concepts et les techniques,
- Les états et les niveaux de conscience en sophrologie,
- L'écoute active professionnelle,
- La phénoménologie et son application professionnelle,
- La Relation d'Aide dans l'accompagnement sophrologique /l'anamnèse,
- Le savoir-faire et le savoir être professionnel : l'alliance,
- L'installation professionnelle/développer son activité.

### Les exercices d'application professionnelle recouvrent :

- L'écoute professionnelle,
- L'anamnèse,
- La relation d'aide,
- Conduites de séances sophrologiques, individuelles et en groupe,
- Les protocoles d'accompagnement,
- Études et analyses de cas.

### Techniques abordées :

- Techniques sophrologiques spécifiques et les Relaxations Dynamiques concentratives de 1 à 4,
- Techniques de méditation de pleine conscience,
- Techniques de relaxation (Schultz, Vittoz et Jacobson),
- Les techniques de sophrologie ludique.

### Les thèmes abordés :

- L'intelligence corporelle en Sophrologie,
- L'accompagnement sophrologique des émotions,
- Affirmation, confiance et estime de soi,
- Les addictions,
- Sport, préparation mentale,
- Sommeil/ Stress/ Dépression,
- Enfance et adolescence,
- Psychopathologies et prise en charge sophrologique,
- La sophrologie en institution médico-sociale,
- Sophrologie et accompagnement du changement,
- L'accompagnement des groupes,
- La maternité et la parentalité.

### La délivrance du titre est subordonnée à :

- Présence à toutes les journées de formation,
- Capacité à conduire des séances de sophrologie et à accompagner les techniques de phénodescriptions,
- Acquisition de la phénoménologie et des principes fondamentaux de la sophrologie,
- Acquisition de l'écoute active et des outils de la relation d'aide,
- Validation des connaissances théoriques des enseignements,
- Validation de mises en situation professionnelles,
- Réalisation d'un stage pratique d'application professionnelle,
- Réalisation et validation du rapport de stage.

### 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.

### Personnes chargées de la formation

Sophrologues spécialisés dans différents domaines d'application, Thérapeutes spécialistes de la relation d'aide, Cadre de santé, Infirmiers, déléguée médical, psychomotricienne, entraîneur mental, spécialiste de l'enfance, cadre marketing et communication en entreprise, conseiller en gestion et pilotage d'entreprise, responsable service d'aide à la gestion.

### Résultats

Les réponses au questionnaire post formation\* révèlent que :

- **96,8%** des stagiaires sont satisfaits ou très satisfaits de leur formation,
- 82% des stagiaires ont créé leur activité de sophrologue à l'issue de la formation,

\* Source : questionnaire adressé à 85 stagiaires des sessions 2020-2021 ayant obtenu leur diplôme de sophrologue de l'ESSA / 81 répondants (95,3%)

## CYCLE 2 : SUPÉRIEUR

### FORMATION DE SPÉCIALISTE EN PHÉNOMÉNOLOGIE EXISTENTIELLE

Ce cycle, ouvert à tous les sophrologues, vise à acquérir les compétences nécessaires à la pratique professionnelle de la phénoménologie existentielle dans le respect de la méthode.

Il permet par ailleurs :

De développer le positionnement phénoménologique professionnel du sophrologue praticien,

De maîtriser les Relaxations Dynamiques Concentratives (RDC) des degrés 5 à 12 et toutes les techniques spécifiques,

De connaître les différents champs d'application professionnels en lien avec les RDC (cancérologie, gérontologie, immunologie, processus de deuil, phobies...),

De maîtriser les techniques de sophro-généalogie et de rêves éveillés...

Cette formation est dispensée dans le respect rigoureux :

- Du programme officiel de sophrologie,
- Du code de déontologie de la Société Française de Sophrologie (SFS).

“ Excellente formation. J’ai retrouvé avec grand plaisir Anne, l’Ecole, les stagiaires. Comme pour la formation de Praticien, l’ESSA apporte à ses formations un état d’esprit plein de bienveillance, ce qui est très appréciable et donne au métier un éclairage particulier

Nathalie Forteau-Venet – 2017

### Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à l'exercice professionnel de la sophrologie

- Apprendre et maîtriser la méthode et les RD 5 à 12 et les techniques spécifiques de la Sophrologie du cycle supérieur
- Développer et approfondir le positionnement phénoménologique du sophrologue Praticien
- Connaître et maîtriser les différents champs d'application professionnels en lien avec les RD 5 à 12
- Acquérir un positionnement professionnel adapté face aux différents publics concernés, des personnes âgées aux personnes en deuil
- Comprendre et savoir accompagner le vieillissement
- Maîtriser les outils de la sophro-Analyse, de la sophro-généalogie
- Maîtriser les outils du Rêve Eveillé, maîtriser l'utilisation des images et savoir accompagner la créativité
- Connaître et comprendre les mécanismes de la détresse émotionnelle jusqu'à l'épuisement face à la douleur physique et psychique (cancer, fin de vie, deuil), les processus et comportements mis en place (burn out, phobies, isolement, solitude) pour accompagner justement la personne dans le cadre de la sophrologie existentielle (prise en charge, méthodologie, techniques appropriées)

### Les thématiques & applications professionnelles de la formation :

- Sophro-généalogie
- Energie, Pathologie & Douleur
- Système immunitaire & Cancérologie
- Accompagnement en fin de vie & deuil
- Phénoménologie du vieillissement
- La triangulation dans la posture professionnelle
- Sophrologie & Rêve Eveillé
- Les images en Sophrologie et la créativité
- Phobies
- Solitude
- Sophro-Analyse & Phénoménologie

### Techniques abordées :

- RD 5 à 12 (Relaxations Dynamiques) appliquées aux thématiques enseignées
- Techniques sophrologiques spécifiques aux thématiques enseignées

### Moyens pédagogiques et techniques mis en oeuvre :

- Salles de formation équipées
- Manuel de formation, supports audio/vidéos, cours pratiques et théoriques.
- Plateforme pédagogique

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 1

## Spécialisation en Sophrologie appliquée à l'accompagnement des émotions

- Connaître le processus et le rôle des émotions
- Connaître les neurosciences affectives pour comprendre le fonctionnement psycho-émotionnel de la personne et mieux l'accompagner
- Rendre la personne autonome face à ses émotions
- Apprendre à guider la personne vers plus de sérénité
- Acquérir les connaissances et compétences pour accueillir et accompagner les émotions de la personne
- Maîtriser l'alliance phénoménologique bienveillante
- Découvrir et expérimenter les nouvelles techniques sophrologiques pour prendre en charge les troubles émotionnels
- Partager des réflexions professionnelles entre stagiaires autour d'études de cas concrets

Comprendre et savoir accompagner avec bienveillance les émotions de ses patients. Le programme de cette formation comprend des apports théoriques et de nombreux exercices d'application professionnelle.

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 2

## Spécialisation Relation d'aide en sophrologie

- Acquérir les connaissances et les compétences spécifiques à la Relation d'Aide, pour développer un accompagnement au plus proche des besoins de la personne
- Acquérir un positionnement professionnel adapté pour accompagner les personnes durant une séance mais aussi durant toute la prise en charge sophrologique
- Maîtriser et perfectionner l'accompagnement en sophrologie et l'alliance bienveillante
- Savoir accompagner les phénodescriptions par la Relation d'Aide, de manière spécifique et adaptée
- Découvrir et expérimenter les nouvelles techniques de sophrologie phénoménologique
- Maîtriser les termes phénoménologiques avec justesse
- Partager et mener une réflexion professionnelle autour d'études de cas concrets
- Se sentir à sa juste place dans la profession de sophrologue.

A l'issue de cette formation, le Sophrologue sera capable de proposer un accompagnement thérapeutique dans la relation d'aide sophrologique et phénoménologique, il saura accompagner les demandes les plus complexes de son patient et sera plus serein dans l'exercice de sa profession. Le programme de cette formation comprend des apports théoriques et de nombreux exercices d'application professionnelle.

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



### 3

## Spécialisation en Sophrologie appliquée à l'enfance et l'adolescence

- Connaître les dernières découvertes des neurosciences, pour comprendre le fonctionnement psycho-émotionnel de l'enfant et de l'adolescent
- Connaître les techniques spécifiques à l'enfance : sophrologie ludique, méditation, contes...
- Savoir accompagner les phénodescriptions de l'enfant, de l'ado, du groupe et des parents
- Maîtriser les thèmes professionnels adaptés à l'enfant
- Acquérir une méthode pour animer des séances de groupe et des séances en cabinet adaptées à l'enfant et l'adolescent
- Apprendre à créer des programmes et à animer des stages pour développer son activité auprès d'équipes enseignantes/éducatives/médicales/sociales
- Maîtriser l'écoute professionnelle, la relation d'aide et l'alliance spécifique à l'accompagnement de ce public
- Acquérir un positionnement adapté pour accompagner des parents et leur permettre de développer des relations harmonieuses avec leurs enfants
- Créer une charte bienveillante dans le respect de la méthode et de sa déontologie
- Partager des expériences professionnelles entre stagiaires autour d'études de cas concrets

Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à la Sophrologie dans le domaine de l'enfance et de l'adolescence.

Le programme de cette formation comprend des apports théoriques et de nombreux exercices d'application professionnelle.

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 4

## Entreprise **Module 1 Collaborateur** Sophrologue spécialiste en Qualité de Vie au Travail

### La formation vise à :

- Comprendre les enjeux des entreprises en matière de prévention des risques professionnels et de démarche de qualité de vie au travail.
- Animer des formations-actions « Collaborateurs Acteurs en Qualité de Vie au Travail » au bénéfice des salariés de toute structure, afin de leur permettre de participer activement à la démarche de prévention de leur propres risques professionnels, en s'appuyant sur une méthodologie d'analyse de leurs activités.
- Transmettre une pratique sophrologique spécifique, ciblée et adaptée en réponse à la spécificité de l'entreprise en proposant aux collaborateurs d'expérimenter des outils pour valoriser et optimiser leurs ressources potentielles durablement.
- Savoir répondre, argumenter et proposer une offre adaptée en réponse à la spécificité et aux besoins de l'entreprise.

### Le + : Kit d'outils pédagogiques complet clé en main remis à la fin de formation

- Programmes de formation détaillé pour les entreprises
- Déroulés pédagogiques telle une trame professionnelle à suivre
- Exercices pratiques spécifiques et ciblés
- Supports power point, fil rouge de la prestation, pour que le sophrologue puisse guider les personnes à chaque étape. Il permet à chaque début de séquence de partager les objectifs et de créer des liens dans la progression pédagogique.
- Des fiches séquences détaillées permettant au sophrologue prestataire de s'appuyer sur un déroulé garantissant le développement des compétences attendues par l'entreprise.
- Un référencement pour répondre aux appels d'offres du RPNS (après avoir validé les modules 1 et 2)

### Apports pratiques et théoriques :

- Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques
- Echanges, jeux de rôles et mise en situation professionnelles
- Techniques de sophrologie spécifiques, ciblées et adaptées
- Utilisation des outils pédagogiques du formateur (Méthodes interrogatives, brainstorming, quizz, méthodes expositives, exposés interactifs, film, méthodes applicatives d'exercices individuels, questionnaires, travaux en sous-groupe, étude de cas...)

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 4

## Entreprise **Module 2 Manager** Sophrologue spécialiste en Qualité de Vie au Travail

### La formation vise à :

- Connaître et savoir expliquer les T.M.S (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Comprendre les Risques Psycho Sociaux RPS et leurs enjeux
- Savoir animer des formations-actions « Qualité de Vie au Travail : Manager l'équilibre en équipe » au bénéfice du personnel d'encadrement de toute structure, afin de leur permettre d'animer une démarche de prévention des risques professionnels, en s'appuyant sur une méthodologie d'analyse des activités du collaborateur.
- Transmettre une pratique sophrologique spécifique, ciblée et adaptée en réponse à la spécificité de l'entreprise en proposant aux managers d'expérimenter des outils pour gérer leur propre stress et accompagner les équipes durablement.

### Apports pratiques et théoriques :

- Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques
- Utilisation des outils pédagogiques du formateur
- Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques
- Echanges, jeux de rôles et mise en situation professionnelle
- Utilisation des outils pédagogiques du formateur (Méthodes interrogatives, brainstorming, quizz, méthodes expositives, exposés interactifs, film, méthodes applicatives d'exercices individuels, questionnaires, travaux en sous-groupe, étude de cas...)
- Techniques de sophrologie ciblées et adaptées dédiées à l'atteinte des objectifs dans le respect de la progression chronologique d'acquisition du manager et de ses équipes

### Le + : Kit d'outils pédagogiques complet clé en main remis à la fin de formation

- Programmes de formation pour les entreprises clé en main
- Déroulés pédagogiques telle une trame professionnelle à suivre
- Exercices pratiques spécifiques et ciblés
- Supports power point, fil rouge de la prestation, pour que le sophrologue puisse guider les personnes à chaque étape. Il permet à chaque début de séquence de partager les objectifs et de créer des liens dans la progression pédagogique.
- Des fiches séquences détaillées permettant au sophrologue prestataire de s'appuyer sur un déroulé garantissant le développement des compétences attendues par l'entreprise.
- Un référencement pour répondre aux appels d'offres du RPNS (après avoir validé les modules 1 et 2)

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 5

## MINDUP Sport Sophrologue MindUp Trainer© pour accompagner efficacement le mental des sportifs

### La formation vise à :

- Apporter une pédagogie et une culture du bien être dans la performance sportive pour optimiser le potentiel du sportif en le respectant et en l'aidant à se structurer.
- Apprendre à gérer le mental et les émotions en développant la conscience du corps, des schémas de pensée constructifs et d'intériorité sécurés et structurants.
- Transmettre les outils pour développer une intelligence cérébrale et émotionnelle pour mieux gérer la pression, le relâchement, le sommeil, les émotions, le mental et le dialogue interne, la concentration accrue, soutenue et durable, les échecs, les victoires et les réussites, les enjeux, les frustrations, l'énergie, le stress, la confiance, l'estime et le dépassement de soi, le plaisir et la motivation.

### Apports pratiques et théoriques :

- Connaître les problématiques et les problèmes spécifiques du sportif pour cibler l'entraînement MindUp
- S'approprier les exercices de psychopédagogie ludique et dynamique à transmettre au sportif
- Pratiquer les exercices spécifiques MindUp Associés (MUA) et des exercices de MindUp Dissociés (MUD) statiques et dynamiques à transmettre
- Mises en situations professionnelles ciblées et application de la méthode MindUp Trainer
- S'approprier le tableau d'entraînement à la méthode et construire des protocoles
- MindUP Game

Le MindUp Training est une méthode d'entraînement mental bienveillant basée sur des techniques de sophrologie, de psychologie positive, de méditation, de PNL et de Communication Bienveillante adaptée à la performance sportive des compétiteurs et des sportifs de haut niveau.

Le MindUp Training est adapté aux enfants et aux adultes.

## SPÉCIALISATIONS

Pour chacune des **6 formations de spécialisation** à la sophrologie proposées, une attestation de fin de formation ainsi qu'un certificat de spécialisation sont remis aux stagiaires diplômés.



# 6

## Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, démences apparentées et aidants

### La formation vise à :

- Connaître les différents troubles cognitifs de la maladie d'Alzheimer et les démences apparentées
- Connaître les différents stades de la maladie et les troubles du comportement
- Connaître les potentialités, les ressources émotionnelles et affectives ainsi que les besoins de la personne à accompagner
- Développer les compétences de l'accompagnement individuel et en groupe de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer
- Développer les compétences de l'accompagnement en duo résident/proche aidant
- Découvrir le protocole des techniques sophrologiques adaptées et les intégrer
- Connaître les bénéfices et les limites de la méthode sophrologique pour ce public
- Savoir travailler avec une équipe pluridisciplinaire en tant que prestataire sophrologue

### Objectifs pédagogiques :

- Présenter et proposer une intervention adaptée à l'accompagnement des personnes Alzheimer, démences apparentées en individuel, en groupe et en duo avec leurs aidants
- D'adopter la posture professionnelle fondamentale et phénoménologique systémique
- Identifier avec le résident ses besoins dans l'alliance avec l'équipe pluridisciplinaire
- Présenter la sophrologie et les bénéfices de la sophrologie aux résidents ainsi que le déroulement du protocole de la séance et du protocole d'accompagnement global
- Suivre la progressivité du protocole global par le choix de techniques d'accompagnement sophrologique au sein du corpus en fonction des besoins singuliers du résident
- Mener des séances de sophrologie en respectant le protocole précis de chaque séance de sophrologie
- Accueillir les modes de communication alternatifs du résident et s'en saisir pour maintenir l'alliance
- Accueillir les verbatims du résident et reformuler dans le respect des principes sophrologiques fondamentaux et de la phénoménologie.
- Utiliser les mêmes canaux de communication en résonance avec le résident dans les temps relationnels (verbal, sensori-moteur, gestuel...)
- Utiliser et exploiter l'échelle de l'acceptance
- Être en mesure de proposer un accompagnement sophrologique en duo résident / proche pour permettre à la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et à l'aidant de découvrir et de développer une nouvelle relation afin d'établir des liens sources de résiliences et de réconforts mutuels.

# CALENDRIER

## CYCLE 1 : FONDAMENTAL

Prochaines sessions	Nombre d'heures	Tarifs
Session B	306	<p><b>TARIF INDIVIDUEL</b> Frais d'inscription : 500€ Frais pédagogiques : 5.000€ (1) (niveaux préparatoire et praticien)</p> <p><b>TARIF CONVENTION</b> Frais pédagogiques : 6.200€</p>

## CYCLE 2 : SUPÉRIEUR

Prochaines sessions	Nombre d'heures	Tarifs
Session A	112	<p><b>TARIF INDIVIDUEL</b> Frais d'inscription : 200€ Frais pédagogiques : 1.600€ (2)</p> <p><b>TARIF CONVENTION</b> Frais pédagogiques : 2.300€</p>

## SPÉCIALISATIONS

Prochaines sessions	Nombre d'heures	Tarifs
Troubles émotionnels	28	Individuel : 660€ (3) Convention : 760€
Relation d'aide	28	Individuel : 660€ (3) Convention : 760€
Enfance & Adolescence	28	Individuel : 660€ (3) Convention : 760€
Alzheimer	28	Individuel : 660€ (3) Convention : 760€
Entreprise	70	Modules 1 et 2 : 2300€ (3) Frais d'inscription inclus
MindUP Sport	28	Individuel : 660€ (3) Convention : 760€

## DOSSIERS D'INSCRIPTIONS À ENVOYER PAR MAIL

### CYCLE FONDAMENTAL

- Bulletin d'inscription complété
- Photocopie d'une pièce d'identité valide
- 1 photo d'identité (avec votre nom)
- Courrier de motivation  
(Pourquoi l'ESSA ? Qui êtes-vous ? Quel est votre projet professionnel ?)
- Montant des frais d'inscription
- Contrat de formation
- Questionnaire de sécurisation du parcours de formation

Pour une meilleure qualité de la formation, les places sont limitées et l'inscription se fera à l'issue d'une réunion d'information.

### CYCLE SUPÉRIEUR & SPÉCIALISATIONS

- Bulletin d'inscription complété
- Copie du diplôme de sophrologue ou attestation de formation de sophrologue
- Contrat de formation
- Frais d'inscription
- Questionnaire de sécurisation du parcours de formation

(1) Possibilité de régler la formation en 20 mensualités • (2) Possibilité de régler la formation en 10 mensualités • (3) Possibilité de régler la formation en 4 mensualités • (4) Possibilité de régler la formation en 6 mensualités

### Accessibilité des personnes en situation de handicap

Les locaux sont en conformité avec la norme ERP et sont accessibles aux handicapés. 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.

# LE RÉSEAU PROFESSIONNEL NATIONAL DES SOPHROLOGUES (RPNS) CONTRIBUE AU RAYONNEMENT D'UNE SOPHROLOGIE EFFICIENTE ET BIENVEILLANTE

Ouvert aux sophrologues professionnels, le **Réseau Professionnel National des Sophrologues** favorise le partage d'expériences au sein de comités thématiques, afin d'enrichir et de promouvoir les bonnes pratiques de la sophrologie (plus d'informations sur le site web ESSA).

Les sophrologues répondent par ailleurs aux propositions commerciales qui leur sont faites.

## COMMENT FAIRE PARTIE DU RÉSEAU ?

Tous les sophrologues diplômés sont invités à faire partie du Réseau National des Sophrologues Professionnels. Il suffit d'adresser une demande motivée à <https://www.sophrologues.pro/contact/>

## LES COMITÉS THÉMATIQUES DU RÉSEAU

Cellules opérationnelles du Réseau Professionnel National des Sophrologues de l'ESSA, les 4 **comités (Entreprise, Education, Santé et Sport)** ont pour but de déterminer les axes de travail et de réflexion, de rédiger et de diffuser des publications en lien avec le thème concerné, de proposer des protocoles d'intervention et d'accompagnement sophrologiques en rapport avec leur savoir faire, d'assurer la promotion du comité auprès de leurs réseaux...

Chaque Comité est présidé pendant un an par un sophrologue élu par les membres qui le constituent. Charge au président d'organiser les réunions de travail, de fixer et de suivre un agenda des actions à mener et de rendre compte des actions développées.

# LES POINTS FORTS DE L'ESSA

- **18 années** d'expérience
- **Des références et des certifications** : certification Qualiopi, école affiliée à la SFS, la directrice de l'ESSA siège à la Commission métier de la SFS et adhère au SSP
- Une **éthique et une déontologie** éprouvées
- Des **formateurs tous sophrologues** diplômés et des professionnels de terrain
- **Suivi pédagogique** des stagiaires associée à une pédagogie dynamique et implicative
- Un module d'**accompagnement pour l'installation professionnelle** et le développement de son activité
- Un **magazine en ligne** sur la sophrologie (**SMILE**)
- Une **possibilité de financement** par un tiers-payeur
- **RPNS** : un réseau de professionnels bienveillants
- Des **moyens pédagogiques adaptés** : plateforme dédiée, lieu de formation convivial...

“ je suis vraiment ravie  
d'avoir fait le choix  
de cette formation  
de sophrologue  
et surtout d'avoir  
choisi L'ESSA. Merci  
encore à toute l'équipe

Eva Robinson - 2022



**ESSA Formations**

Espace Daniel Sorano

16, rue Charles Pathé, 94300 Vincennes

01 60 33 01 42 - [essa.sophro@orange.fr](mailto:essa.sophro@orange.fr)