



# Formation en Sophrologie

---

## *Niveau de capacité en techniques clés de Sophrologie Fondamentale*

### ***Objectifs de la formation :***

Cette formation a pour but de permettre aux professionnels de la relation d'aide thérapeutique d'acquérir un ensemble de connaissances, de méthodes et de savoir-faire pour accompagner leurs clients avec les techniques propres à **La Sophrologie**, elle-même inspirée de l'Hypnose Ericksonienne et les techniques de relaxations orientales.

La formation comprend des éléments théoriques spécifiques et des exercices pratiques.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Appréhender les différentes techniques d'accompagnement en Sophrologie
- ✓ Les 2 premières relaxations dynamiques et les 5 techniques clés
- ✓ Connaître les stratégies d'accompagnement de la Sophrologie
- ✓ Organiser le protocole d'accompagnement
- ✓ Choisir et adapter les terpnos logos existants

### ***Public concerné :***

Tous les professionnels de santé médicaux et paramédicaux, et tous les professionnels disposant d'une spécialité en relation d'aide thérapeutique.

### ***Durée :***

La formation est d'une durée de **35 heures** (5 jours de suite).

Du mercredi au dimanche de **9h30 à 12h30** et de **13h30 à 17h30**

### ***Moyens pédagogiques :***

- ✓ Séances de formation en salle
- ✓ Apport théorique
- ✓ Support multimédia
- ✓ Photo langage
- ✓ Brainstorming
- ✓ Exercices interactifs
- ✓ Etude de situation clinique
- ✓ Mise en situation/jeux de rôles
- ✓ Dossiers techniques
- ✓ Synthèse évaluative
- ✓ Attestation de formation

## ***Contenu :***

### **ACQUERIR LES CONNAISSANCES THEORIQUES ET PRATIQUES DE SOPHROLOGIE**

- Historiques et définitions
- Idées clés
- Techniques de bases
  - Les RD 1 & 2
  - Les respirations thérapeutiques
  - Les techniques constituantes
  - Les techniques recouvrantes
  - Les techniques découvrantes
- Choix des techniques
- Comment rédiger un terpnos logos
- Atelier et mise en situation
- Créer un protocole
- Choix des techniques

## ***Modalités d'évaluation***

A l'issue de la formation, nous fournissons tous les supports utilisés lors du séminaire, (PDF, MP3, PPT) et également des exemples de scripts, de terpnos logos et d'enregistrement utilisables pour vos prochaines consultations (supports PDF et MP3) à votre demande.

Un **accompagnement** est proposé par l'intermédiaire de médias informatiques (FB, mail, Messenger ou Skype) **pendant le mois suivant le séminaire de formation.**

Une **attestation de fin de formation** est délivrée à l'issue de la formation.  
Après un contrôle des acquis validé, un **certificat de formation** est délivré.

## ***Modalités pratiques :***

Les formations en Région Centre ont lieu à Blois :

**ALPHYMED - 3 bvd Eugène RIFFAULT - 41000 BLOIS**

Elles peuvent être également délocalisées à Paris ou en région suivant les besoins.