

FORMATION EN PRESENTIEL A BALMA

SOPHROLOGUE



PRESENTATION GENERALE : LA SOPHROLOGIE

Le métier de sophrologue est un métier en plein développement. Les particuliers connaissent et approuvent l'efficacité de la méthode (c'est la technique bien-être la plus connue du grand public - Sondage BVA/ Chambre Syndicale de la sophrologie 2017).

La sophrologie est présente au sein des instituts (hôpitaux, écoles, maisons de retraite...) en milieu professionnel dans le cadre de la prévention et gestion des risques professionnels ou dans des domaines spécifiques comme la préparation mentale et bien d'autres domaines.

La sophrologie intègre des techniques de relaxation et propose également un parcours de découverte de soi pour un épanouissement personnel et professionnel.

LA FORMATION DE SOPHROLOGUE SOFT

Soft vous propose de devenir sophrologue. La formation se déroule sur 21 journées réparties sur 7 mois (vendredi, samedi et dimanche) soit une durée de 147 heures de formation.

Elle comporte une partie pratique avec l'apprentissage des 4 degrés de la sophrologie, une partie dédiée à l'écoute, l'anamnèse et au dialogue post-sophronique et enfin une partie consacrée à l'installation et au développement de sa clientèle. (Cette dernière partie est en option).

A QUI S'ADRESSE NOTRE FORMATION ?

LES PREREQUIS

La formation sophrologue n'est pas la continuité d'études scolaires et ne nécessite pas de niveau minimum pour s'inscrire. Aucun diplôme n'est donc requis. Toutefois, un goût pour les relations humaines et pour l'accompagnement est nécessaire.

Notre formation s'adresse aux professionnels déjà installés (psychologues, thérapeutes, enseignants, coaches, médecins, infirmier(e)s, sportifs, praticiens bien-être, art-thérapeutes, professeurs de yoga...) aux personnes voulant se former aux métiers du bien-être et dont c'est la première formation dans ce domaine et aux personnes en reconversion souhaitant se former au métier de sophrologue.

Nous attirons votre attention sur le fait que la formation n'est pas à visée psychothérapeutique pour les participants.

COMMENT SE DEROULE LA FORMATION DE SOPHROLOGUE ?

Vous serez accueilli dans le cadre privilégié du centre "la Mane" à Balma. La formation se déroule sur 21 jours et a lieu les vendredi, samedi, dimanche, une fois par mois durant 7 mois. Nous privilégions les groupes de 8 à 10 personnes maximum pour un meilleur apprentissage et une plus grande écoute des besoins individuels.

Les horaires sont : vendredi et samedi de 9h30 à 17h30 et dimanche de 9h30 à 17h

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Expérimenter les effets de la sophrologie sur soi.
- Maîtriser le contenu et l'animation des 4 degrés de la sophrologie.
- Adapter les séances aux besoins de ses participants.
- Élaborer un projet professionnel intégrant la sophrologie.

TARIF ET CALENDRIER

Le tarif de la formation en présentiel est de 2520 € pour un financement individuel. En cas de financement dans le cadre de la formation professionnelle (prise en charge totale ou partielle par l'employeur, un OPCO ou un Fonds Assurance Formation) le tarif est de 3050 €.

Les dates de nos prochaines sessions sont en ligne sur notre site www.soft-toulouse.fr

COMMENT S'INSCRIRE A LA FORMATION ?

L'inscription à la formation est possible jusqu'à la veille du démarrage d'une session dans la limite des places disponibles. Attention, le nombre de places étant limité, nos sessions sont souvent complètes 1 mois avant le début des sessions. Cette information et le nombre de places restant sont accessibles en suivant ce lien <https://www.soft-toulouse.fr/contacts/les-tarifs>

LE CONTENU DE LA FORMATION - PROGRAMME

LE PROGRAMME

1 - Concepts fondamentaux de la sophrologie

L'histoire et la philosophie de la sophrologie.

Les Champs d'application : Indications et contre-indications.

Les états et niveaux de conscience.

Les théories de la vivance phronique.

Le principe d'action positive.

2 - Théorie et hypothèses théoriques

Le schéma corporel.

L'Étude de La conscience en harmonie : concept de conscience.

Le principe d'action positive.

La répétition vivancielle.

Le principe de réalité objective.

Le langage de la sophrologie.

3 - Pratique de sophrologie

Les techniques clés.

La respiration.

Les postures.

Le premier degré : Présent et concentration – Corps et schéma corporel - Relaxation dynamique du premier degré - techniques de visualisation.

Le deuxième degré : Futur et contemplation – L'Esprit et l'imaginaire – la Sensorialité - techniques de programmation du futur.

Le troisième degré : Passé et méditation – La rencontre du corps et de l'esprit – Les techniques de prétérisation.

Le quatrième degré : S'ouvrir aux valeurs de l'existence – passé/présent/futur.

4 - Animer des séances de sophrologie

L'anamnèse et l'information pré-sophronique.

Animer des séances individuelles.

Animer des séances de groupe.

L'écriture et le dialogue post-sophronique.

LES ATELIERS D'ENTRAÎNEMENT

Séances d'entraînement entre les stagiaires ou avec des participants extérieurs. Des séances d'auto-entraînement sont organisées à la demande des stagiaires ; ces séances sont animées conjointement par d'anciens élèves et des stagiaires en cours de formation et supervisées par un formateur.

QUEL EQUILIBRE ENTRE THEORIE ET PRATIQUE ?

La formation s'articule autour d'une approche pratique et pragmatique du métier de sophrologue. Nous proposons une formation de "terrain" basée sur la réalité du métier tout en respectant les protocoles transmis par les fondateurs de la sophrologie.

SUPPORT PEDAGOGIQUE ET MATERIEL

Un support de cours et des enregistrements de séances sont mis à disposition chaque weekend.

ATTESTATION DE SUIVI DE FORMATION ET EVALUATION FORMATIVE

La formation est validée par une attestation de suivi de formation de "sophrologue". La délivrance de cette attestation se fait selon une procédure permettant d'évaluer le niveau de chaque participant. Soft délivre des attestations privés qui n'entrent pas dans le cadre des diplômes délivrés par l'état.

Pour obtenir l'attestation, un certain niveau de connaissance est requis. L'objectif principal de la formation étant de connaître et d'avoir intégré les 4 niveaux de la sophrologie, ce critère est le principal élément qui est évalué.

La présence à tous les stages est demandée pour valider le cursus. La présence est attestée par la signature de feuilles d'émargement. En cas d'absence justifiée à un stage, il peut être rattrapé lors d'une autre session, ce rattrapage n'est pas facturé.

Modalités d'évaluation :

Envoi de 4 séances de sophrologie avec des critères précis à atteindre correspondant aux 4 degrés, participation à des ateliers entre stagiaires le dimanche après-midi.

Évaluation formative en individuel avec un formateur Soft comprenant la guidance d'une séance et la description d'un protocole d'accompagnement en sophrologie.

NOTRE EQUIPE DE FORMATION

Laurence Salvagnac

Fondatrice et dirigeante de soft, elle conçoit et anime les stages de formation.

Diplômée en sophrologie caycédienne depuis 2005, formatrice PNL accréditée par IDCOM international (Québec), formée à l'hypnose éricksonienne, elle a créé une méthode originale de relaxation efficace et accessible au plus grand nombre. Elle est responsable pédagogique de la formation sophrologie.

Juriste de formation et ancien manager dans l'immobilier, elle s'appuie également sur sa connaissance de l'entreprise pour des formations spécialisées dans le bien-être en milieu professionnel.

Marie-Claude Bivort

Après un cursus universitaire en biologie et 15 années passées dans l'industrie pharmaceutique, elle est aujourd'hui sophrologue installée en libéral. Elle exerce en cabinet privé et dans diverses structures (entreprises, CCAS, maisons de retraite...)

Passionnée par la biologie humaine et son influence sur notre mental, nos pensées et nos comportements, elle intervient au sein de SOFT pour apporter les connaissances physiologiques nécessaires à la pratique de la relaxation : fonctionnement du système nerveux, du système respiratoire, biologie des émotions et du stress.

Elle intervient également dans l'apprentissage des techniques de relaxation dynamique corporelle et elle anime les ateliers pratiques de gestion du stress, gestion des émotions et d'énergétique adaptés à la relaxation.

Audrey Barat

C'est son métier de journaliste radio et de formatrice qui lui a fait croiser la route de Soft, "un peu par hasard" : elle a suivi la première session de praticien en relaxation et s'est découvert une passion pour le développement personnel.

Elle est désormais coach éricksonien, maître praticien en PNL, formée à l'Énéagramme et à la méthode Access consciousness.

D'une curiosité insatiable, elle explore aujourd'hui le lien particulier entre psyché et corps à travers des approches jungiennes et psycho-corporelles qui viennent enrichir sa pratique de la relaxation et du bien-être.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Laurence Salvagnac est la référente handicap de l'organisme de Soft.

Pour vos demandes spécifiques d'accompagnement, vous pouvez la contacter au 06 03 46 36 00 ou par mail

NOS STATISTIQUES

Soft est un organisme de formation professionnelle qui propose des formations praticien en relaxation et formation Qualité de Vie au Travail depuis 2013.

Soft dispense sa première session de sophrologue à partir d'octobre 2022.

VOS CONTACTS AU SEIN DE SOFT

Laurence Salvagnac, gérante, formatrice et responsable des formations, référente handicap

Tel : 06 03 46 36 00 Email : soft.toulouse@gmail.com

Hélène Blanc, référente administrative

Email : admin@soft-toulouse.fr

Marie-Claude Bivort, formatrice en charge du volet stress et émotions

Tel : 06 08 28 39 14 Email : marie.bivort@orange.fr

Audrey Barat, formatrice en charge du volet voix et relaxation par le mouvement

Tel : 06 76 67 09 01 Email : audrey.barat31@hotmail.fr

LABEL ET CERTIFICAT QUALITE SOFT



Label Certif' Région occitanie

Certificat Qualiopi (catégorie formation)

DataDock