



Formation en Sophrologie

Initiation à la 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 4 degrés de la sophrologie
 - Les relaxations dynamiques liées à chaque degré
 - Les techniques spécifiques liées à chaque degré
- ✓ 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 de la relation d'aide.

Durée :

La formation est d'une durée de **42 heures**.

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
- Appréhender les 4 degrés de la sophrologie
 - Les relaxations dynamiques liées à chaque degré
 - Les techniques spécifiques liées à chaque degré
- 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.

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.