

INSTITUT DE SOPHROLOGIE France Caraïbes (ISFC)



FORMATION SOPHROLOGUE MARTINIQUE Cursus intensif MARTINIQUE/GUADELOUPE/GUYANE

L'IFSC – Institut de sophrologie France Caraïbes – 06 96 86 06 09

Devis /Inscription/Contact

DEVENIR SOPHROLOGUE : TOTAL : 320 Heures comprenant les temps de formation et de travail personnel.

Formation en 7 mois.

Qu'est ce que la sophrologie et la relaxation ?

La sophrologie et la relaxation proposent un panel de techniques à visée préventive et thérapeutique.

Basées sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et la gestion dynamique de la pensée, elles permettent de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique.

La simplicité et la puissance de ces techniques en ont fait des méthodes de premières importance dans la gestion du stress et des émotions, les troubles psychosomatiques et dans l'accompagnement d'une démarche de bien-être et du développement professionnel.

La formation :

Cette formation de sophrologie s'appuie sur plusieurs points forts

- Un équilibre optimum entre théorie et pratique
- Un accompagnement personnalisé
- Des cours en ligne à votre rythme
- De nombreuses mises en situation et des études de cas
- Une formation diplômante
- Des formations professionnalisante en visio-conférence.

La Certification

Réussir vos contrôles continus et oraux et les évaluations en fin de session.

- Réussir le dossier professionnel.

Objectif :

- Acquérir progressivement la maîtrise des techniques de relaxation et de sophrologie simples et efficaces, applicables en individuel et en groupe
- Développer l'écoute active et l'observation de la ou des personnes
- Etre capable d'élaborer une stratégie adaptée au mieux à la personnalité et à la problématique du client.
- Connaître les techniques permettant de gérer le stress, la dépression, réguler le sommeil et les troubles psychosomatiques, développer la mémoire, gagner en confiance et acquérir une meilleure estime de soi.
- Etre capable d'accompagner un client efficacement quelque soit sa problématique.

Financement personnel : Tarif : 3900 euros (non assujetti à TVA)

Programme

Module 1 -Historique -La sophrologie : Définition, concept, Différents domaines d'application -La Relaxation -Le lâcher prise - Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 2 : -Le cerveau - -La conscience en sophrologie –Le stress –Séance de relaxation de base :- Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 3: -PNL : - Le Training Autogène de Schultz - La Relaxation Progressive de Jacobson -Textes de relaxation - -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 4 : -Ecoute bienveillante -Anamnèse – Sophrosation - Le dialogue post sophronique – Relaxation dynamique -Testez-vous -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 5: -Techniques sophroniques -Les autres principales méthodes -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 6: -Discours du sophrologue – Alliance sophronique -Élaboration de fiche de séance -
L'évaluation -Le Protocole -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 7: Méditation de base -Méditation et pleine conscience –Sophrologie pour enfant - Etudes
de cas -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 8: -Les différents domaines de la sophrologie -Entraînement personnel supervisé -Exercices

Module 9 : Le métier de sophrologue : -Le cadre juridique -Le cadre déontologique -Installation
professionnelle

Le projet personnel/professionnel -Protocoles -Entraînement personnel supervisé -Exercices
Séminaire : Expérimentation, Entraînement, Mise en situation. Techniques d'entretien.

CURSUS intensif Type de formation Formation Initiale Objectif de la Formation Devenir Sophrologue
Condition d'admission Formation ouverte à tous Financement Personnel : Échelonnement possible
Nombre d'heures : TOTAL 320H FAOD + SEMINAIRES SUR FORT DE France.

Certification en juin Nombre de participants 12 maximum Public Toute personne souhaitant devenir
un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement Acquérir les techniques de la relation
d'aide●Objectifs Pédagogiques Maîtriser les techniques de la Sophrologie●

Animer des séances individuelles et de groupe● Moyens pédagogiques Cours théoriques Cours oraux
Mise en situation Entraînement encadré Pratique personnelle Jeux de rôle Outils Modules de cours
Support audio Manuels Classes virtuelles Visio-formation Séminaire Organisation de la pratique
personnelle La pratique personnelle est guidée par les consignes du formateur découlant des cours
et manuels.

Elle est supervisée lors des classes virtuelles individuelles

Validation 1. Contrôle continu des connaissances : comprenant la moyenne des évaluations des 10
modules 2. L'évaluation de l'animation de séances en groupe et en individuel lors du séminaire.

Examen final : Évaluation des connaissances et compétences au travers de la soutenance du dossier
de certification comprenant : Le rapport de votre stage pratique La description d'une problématique
Votre proposition de prise en charge.

Institut de Sophrologie France Caraïbes -165 rue Moreau de Jonnes – 97200 Fort de France.

Siret : 849 578 356 000 16 – tél : 06 96 86 06 09.

Obtenez votre devis personnalisé en un seul clic !

Lieu des séminaires organisés :

Martinique :

- CIS - Rue Ernest Hemingway, Zac etang Zabricot – 97200 Fort de FRANCE

Guadeloupe :

- Hotel fleur d'épée - Bas du fort – 97190 Le Gosier

Guyane :

- Hôtel Central - 160 route du camp du tigre, Cayenne Guyane Française.

Nos pôles formation :

- Sophrologie.
- Masso-relaxogue.

Equipe pédagogique :

Anime et assure la formation de L'ISFC dans l'enseignement et l'apprentissage des modules de formation.

Responsable et directrice de l'Institut de sophrologie France-Caraibes

Sophrologue spécialisée en entreprise dans la gestion des émotions et du stress.

Formatrice et prestataire de formation dans le milieu de l'entreprise dans divers domaine de la formation.

Mes références :

Crédit agricole, Edf, CCIM, Centre pénitencier de DUCOS, la préfecture, Police national, Association Foyer Rural du François.

Classe virtuelle (réservé aux élèves)

Code d'accès réservé aux élèves.

Accès à la plateforme ISFC.

Les modules sont verrouillés suivant l'avancement et validation des modules.