



# PROGRAMME COMMUNICATION DE FORMATION

Bien communiquer et exprimer sa personnalité, permet d'avoir plus confiance en soi, un meilleur leadership et une meilleure connaissance de soi, pour changer de vie.

## Objectifs de Formation

### Devenir Sophrologue

## Objectifs Pédagogiques

- Acquérir progressivement la maîtrise des techniques de relaxation
- Etre capable d'élaborer une stratégie adaptée au mieux à la personnalité et à la problématique du client.
- Etre capable d'accompagner un client efficacement quel que soit sa problématique.

## CONTENU DE LA FORMATION

**MODULE 1 :** Concept et origine de la sophrologie

**Module 2 :** Conscience, stress, séance de relaxation de base, entrainement improvisé

**Module 3 :** Relaxation de Jacobson et Schultz, texte de relaxation et entrainement improvisé  
Anamnèse, sophronisation, dialogue post sophronique

**Module 4 :** Les autres méthodes PNL, entrainement

**Module 6,7,8,9 :** Alliance sophronique, élaboration de fiche de séance, l'évaluation et protocole  
Les différents domaines d'applications, les techniques sophroniques  
Projet professionnel et cadre déontologique



**Public visé :** Salariés, Demandeurs d'emplois, libéraux, personne en reconversion professionnelle



**Durée :** 80 heures de cours en présentiel et 320 heures de cours en plateforme e-learning.



**Tarif : 3900 € TTC**



**Prérequis : Connexion internet, Wifi + ordinateur**

## Modalités d'organisation



### Modalités et Délais d'accès

Possibilité de s'inscrire une semaine avant le début de la formation pour les salariés ou libéraux via le site web, par mail et par contact téléphonique et d'un délai de 2 mois pour les demandeurs d'emploi via Pôle emploi afin de constituer le dossier de prise en charge par la CTM.



### Méthodes mobilisées

EN FOAD :  
Visioconférence ou en classe virtuelle, via SKYPE.  
Exposés théoriques en synchrone par partage d'écran

### Intervenant :

SIX Céline Formatrice spécialisée en entreprise et dans le secteur médical

### Sanction :

Attestation de fin de formation



### Moyens techniques

EN FOAD :  
Plateforme en ligne avec accès aux supports pédagogiques, à la suite de la formation.  
Assistance technique assurée par téléphone et par mail en synchrone.

### EN PRÉSENTIEL :

Salle équipée : paperboard, vidéoprojecteur, accès internet  
Ordinateur avec connexion Wi-Fi, appartenant au participant



### Modalités d'évaluation

Feuilles de présence signée à distance  
Questions orales ou écrites (QCM)  
ISFC – 165 rue moreau de Jonnes – 97 200 Fort de France  
SIRET : 84957835600016  
NDA N° 02973198997



Quizz, mises en situation, partage d'expérience.  
Formulaires d'évaluation de la formation par le stagiaire  
Entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur



**Accessibilité aux personnes en situation d'handicap**

Personnes en situation de handicap avec mobilité réduite merci de nous contacter.  
Pour tout autres handicap nous ferons notre possible pour vous orienter.



**Contact : SIX CELINE**

Mail : [celinesix6@hotmail.fr](mailto:celinesix6@hotmail.fr)

Téléphone : 0696860609