

# DÉROULÉ DE L'ACTION

---

## PRESENTATION GENERALE / INFOS PRATIQUES

<b>Titre de la formation (selon programme)</b>	DEVENIR SOPHROLOGUE
<b>Objectifs de la session (selon programme)</b>	QUALIFICATION
<b>Type de formation</b>	Présentiel – à distance en ligne sur plateforme e-learning
<b>Public / spécificités des stagiaires</b>	Demandeur d'emplois, salariés, libéraux en reconversion professionnel
<b>Accessibilité handicap :</b>	Mobilité réduite – salle adapté à la mobilité réduite.
<b>Prérequis exigés</b>	Ordinateur – connexion wifi
<b>Méthode validation des prérequis</b>	Connexion wifi + ordinateur
<b>Matériel requis</b>	Ordinateur + Feuille de papier + stylos.
<b>Support pédagogique</b>	Rétroprojecteur + ordinateur

<b>Horaires formation (amplitude journée) + pauses</b>	8h30-16h00 : présence formateur / 8h30-16h00 : présences stagiaires 10h45 : pause de 15 minutes 12h30 : pause déjeuner 1h00 16h00 : Fin du cours
<b>Animation par :</b>	SIX Céline : (formatrice et Directrice)

## RYTHME / DECOUPAGE DES SESSIONS

Séquence Module	Notions abordées	Pour quel résultat ?	Durée	Début	Fin	Méthode pédagogique	Moyens utilisés
	La formatrice (moi) se présente Chaque participant se présente et exprime ses attentes de la formation	Présentation de la formation / objectif pédagogique, plan, durées	0h30	9h30	10h00		Paperboard Feuille blanche.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sophrologie-Concept-Origine</li> <li>Les courants de la sophrologie/4 Principes fondamentaux.</li> <li>Séance type/Relaxation/lâcher prise</li> </ul>	Intégrer les notions de bases	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
		Intégration des bases de la sophronisation.	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative	Mise en situation
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxation Schultz et Jacobson/mise en situation</li> </ul>	Intégration de la relaxation	7 Heures	9h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Mise en situation
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion des émotions /Stress</li> <li>Anamnèse / Objectif/ Mise en situation</li> </ul>	Comprendre l'alliance sophronique	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Mise en situationr

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alliance sophronique / PNL/VAKOG</li> </ul>	Intégrer les modes de communication	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Rétro-projecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modules 1.2.3,4</li> <li>- 7 vidéos par module d'une heure.</li> <li>- Exercice d'entraînement inclus</li> </ul>	Intégrer les principales fonctions des modules.	200 heures	09h30	16h00	Expérimentale	Plateforme e-learning learynBox
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La motivation</li> </ul>	Comprendre la motivation	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le protocole/ Trame de protocole</li> </ul>	Savoir effectuer un protocole	7 heures	09h30	16h00	Expérimentale/Mise en Situation pratique	Rétro-projecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaxation dynamique/Techniques sophroniques</li> </ul>	Intégration des techniques sophroniques	7 heures	09h30	16h00	Expérimentale/Mise en situation	Rétro-projecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les spécialités/Somatisation</li> </ul>	Intégration des notions.	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégie de communication/Projet</li> </ul>	Intégration des notions de base	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétroprojecteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Module 5,6,7,8,9</li> <li>- 7 vidéos par modules d'une heure.</li> <li>- Exercice d'entraînement inclus</li> </ul>	Intégrer les principales fonctions des modules	200 heures	09h30	16h00	Expérimentale	Plateforme e-learning learynbox
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dossier de soutenance à rendre avant la fin de la formation</li> <li>- contenant l'exposé sur un thème défini</li> <li>- mise en situation pratique</li> <li>- Le projet professionnel</li> </ul>	Evaluation à distance				A envoyé par mail	Mail