

DÉROULÉ DE L'ACTION Version 2026

PRESENTATION GENERALE / INFOS PRATIQUES

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

Horaires formation (amplitude journée) + pauses	8h30-16h00 : présence formateur / 8h30-16h00 : présences stagiaires 10h45 : pause de 15 minutes 12h30 : pause déjeuner 1h00 16h00 : Fin du cours
Animation par :	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.
	- Sophrologie-Concept-Origine - Les courants de la sophrologie/4 Principes fondamentaux. - Séance type/Relaxation/lâcher prise	Intégrer les notions de bases	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
		Intégration des bases de la sophronisation.	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
	Relaxation Schultz et Jacobson/mise en situation	Intégration de la relaxation	7 Heures	9h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Rétro-projecteur
	- Gestion des émotions /Stress - Anamnèse / Objectif/ Mise en situation	Comprendre l'alliance sophronique	7 heures	9h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Rétro-projecteur

• Alliance sophronique / PNL/VAKOG	Intégrer les modes de communication	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative/Interrogative	Rétro-projecteur
• Modules 1.2.3,4 - 7 vidéos par module d'une heure. - Exercice d'entraînement inclus	Intégrer les principales fonctions des modules.	200 heures	09h30	16h00	Expérimentale	Plateforme e-learning learnyBox
- La motivation	Comprendre la motivation	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
- Le protocole/ Trame de protocole	Savoir effectuer un protocole	7 heures	09h30	16h00	Expérimentale/Mise en Situation pratique	Rétro-projecteur
- Relaxation dynamique/Techniques sophroniques	Intégration des techniques sophroniques	7 heures	09h30	16h00	Expérimentale/Mise en situation	Rétro-projecteur
- Les spécialités/Somatisation	Intégration des notions.	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétro-projecteur
- Stratégie de communication/Projet	Intégration des notions de base	7 heures	09h30	16h00	Démonstrative	Rétroprojecteur
- Module 5,6,7,8,9 - 7 vidéos par modules d'une heure. - Exercice d'entraînement inclus	Intégrer les principales fonctions des modules	200 heures	09h30	16h00	Expérimentale	Plateforme e-learning learnybox
- Dossier de soutenance à rendre avant la fin de la formation - contenant l'exposé sur un thème défini - mise en situation pratique - Le projet professionnel	Evaluation à distance				A envoyé par mail	Mail