

DÉROULÉ DE L'ACTION - DEVENIR SOPHROLOGUE

Présentation générale et informations pratiques

Rubrique	Informations
Titre de la formation	DEVENIR SOPHROLOGUE
Objectif de la session	QUALIFICATION
Type de formation	Présentiel et formation à distance, en ligne sur une plateforme e-learning.
Public / spécificités	Demandeurs d'emploi, salariés et professionnels libéraux en reconversion professionnelle.
Accessibilité handicap	Mobilité réduite : salle adaptée.
Prérequis exigés	Ordinateur et connexion Wi-Fi.
Validation des prérequis	Connexion Wi-Fi, ordinateur et connaissance de Word et Excel.
Matériel requis	Ordinateur, feuilles de papier et stylos.
Support pédagogique	Rétroprojecteur et ordinateur.

Rubrique	Informations
Horaires et pauses	Présence du formateur et des stagiaires : 8 h 30 à 16 h. Pause de 15 minutes toutes les heures. Déjeuner : 12 h 30, pendant 1 heure. Fin du cours : 16 h.
Animation	SIX Céline, formatrice et directrice.

Rythme et découpage des sessions - Séquence 1

Séquence / module	Notions abordées	Pour quel résultat ?	Durée	Début	Fin	Méthode pédagogique	Moyens utilisés
Jour 1 - Accueil	La formatrice se présente. Chaque participant se présente et exprime ses attentes.	Présentation de la formation, des objectifs pédagogiques, du plan et des durées.	0 h 30	9 h 30	10 h	Non précisée	Paperboard, feuilles blanches
1 - Cours magistraux	Sophrologie : concept et origine. Courants de la sophrologie et 4 principes fondamentaux.	Intégrer les notions de base.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative	Rétroprojecteur
1 - Cours magistraux	Séance type, relaxation et lâcher-prise.	Intégrer les bases de la sophronisation.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative	Mise en situation
1 - Cours magistraux	Relaxation de Schultz et Jacobson. Mises en situation.	Intégrer la relaxation.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative / interrogative	Mise en situation
1 - Cours magistraux	Gestion des émotions et du stress. Anamnèse, objectif et mises en situation.	Comprendre l'alliance sophronique.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative / interrogative	Mise en situation
1 - Cours magistraux	Alliance sophronique / PNL / VAKOG.	Intégrer les modes de communication.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative / interrogative	Rétroprojecteur

Séquence / module	Notions abordées	Pour quel résultat ?	Durée	Début	Fin	Méthode pédagogique	Moyens utilisés
1 - Cours à distance	Modules 1, 2, 3 et 4. 7 vidéos d’une heure par module. Exercices d’entraînement inclus.	Intégrer les principales fonctions des modules.	200 h	9 h 30	16 h	Expérimentale	Plateforme e-learning LearnyBox

Rythme et découpage des sessions - Séquence 2 et examen

Séquence / module	Notions abordées	Pour quel résultat ?	Durée	Début	Fin	Méthode pédagogique	Moyens utilisés
2 - Cours magistraux	La motivation.	Comprendre la motivation.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative	Rétroprojecteur
2 - Cours magistraux	Le protocole et la trame de protocole.	Savoir effectuer un protocole.	7 h	9 h 30	16 h	Expérimentale / mise en situation pratique	Rétroprojecteur
2 - Cours magistraux	Relaxation dynamique et techniques sophroniques.	Intégrer les techniques sophroniques.	7 h	9 h 30	16 h	Expérimentale / mise en situation	Rétroprojecteur
2 - Cours magistraux	Les spécialités et la somatisation.	Intégrer les notions.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative	Rétroprojecteur
2 - Cours magistraux	Stratégie de communication et projet.	Intégrer les notions de base.	7 h	9 h 30	16 h	Démonstrative	Rétroprojecteur
2 - Cours à distance	Modules 5, 6, 7, 8 et 9. 7 vidéos d'une heure par module. Exercices d'entraînement inclus.	Intégrer les principales fonctions des modules.	200 h	9 h 30	16 h	Expérimentale	Plateforme e-learning LeamyBox

Séquence / module	Notions abordées	Pour quel résultat ?	Durée	Début	Fin	Méthode pédagogique	Moyens utilisés
Examen	Dossier de soutenance à rendre avant la fin de la formation : <ul style="list-style-type: none"> - exposé sur un thème défini ; - mise en situation pratique ; - projet professionnel. 	Évaluation à distance.	-	-	-	Envoi par courriel	Courriel