

**« SOPHROLOGUE »**

**La Sophrologie : animation de séances adaptées aux différents publics individuels et/ou collectifs**

**Responsable Pédagogique :**

Cathy PEREZ  
Sophrologue,  
Relaxologue  
Formatrice

**Formatrice:**

Marie-Hélène Rio  
Sophrologue,  
Relaxologue  
Pédo-relaxologue  
Consultante-Formatrice  
Maître praticienne en PNL,  
Formée à la ludo pédagogie, à la  
méthode 3D, à l'analyse  
transactionnelle.  
Certifiée Fédération Internationale  
de Relaxologie.  
Créatrice de la méthode R.I.O.  
Enseignante du Jeu de la Source

**Durée :**

217 heures réparties sur 31 jours  
Horaires modulables sur la base :  
9h - 12h30 / 13h30 - 17h  
Plus temps de travail personnel

**Participants :**

Groupe de maximum 10 stagiaires

**Lieu :**

Salle de formation ERP louée par  
l'organisme sur Billère (près de  
Pau).  
L'adresse est communiquée dans la  
convocation transmise au plus tard  
2 semaines avant le début de  
l'action de formation

**Moyens pédagogiques :**

Matériel utilisé : tableau, support de  
formation  
Kits de documents fournis au fur et  
à mesure du programme.

Programme 2024 – VV – 17/08/24

SASU OYACAP - Présidente : Cathy PEREZ, 12 lotissement Château Thierry 64230 ARTIGUELOUVEI  
07 71 25 64 39 | cathy.perez@oyacap.com | www.formation-sophrorelax.com | Qualiopi Certificat QUA007331

**Objectif professionnel :**

Maîtriser l'animation de séance de Sophrologie  
Adapter l'accompagnement sophrologique

**Objectifs de développement des compétences professionnelles :**

- ➔ Animer une séance de Relaxation Dynamique
- ➔ Respecter le cadre interventionnel du sophrologue

Public concerné et pré requis	Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute personne souhaitant devenir Sophrologue,</li> <li>• Être titulaire du Bac ou niveau Bac Ou bien avoir 2 années d'expérience dans le secteur du bien-être</li> <li>• Avoir suivi et validé la formation SOPHROLOGUE, la Sophrologie : fondamentaux, constructions de séances</li> <li>• Sélection à l'inscription (entretien téléphonique ou en présentiel : L'entretien porte essentiellement sur - la motivation et le niveau d'implication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode : « learning by doing »</li> <li>• Les outils pédagogiques utilisés sont choisis pour favoriser l'application et la mémorisation de l'information et des techniques : Exercices, études de cas, QCM, simulation de cas concrets</li> <li>• Selon les séquences, différents techniques sont utilisés : <ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Séquences informatives : exposés,</li> <li>⊕ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun</li> <li>⊕ Séquences de travail en groupe, ateliers</li> </ul> </li> <li>• Evaluation pédagogique diagnostique en début de formation, et formative/acquisition de compétences, au fur et à mesure de la formation, mise en situation. Rédaction et soutenance d'un mémoire expérientiel en fin de formation.</li> <li>• Remise d'un Certificat de Réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.</li> <li>• Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi- journée de la formation.</li> <li>• Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant,</li> <li>• Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées à froid environ 6 mois après la fin de la formation : bilan à froid.</li> </ul>

**Programme de formation et de développement des compétences professionnelles**

- ✚ Induction en sophrologie, ton, rythme, voix
- ✚ Animation de séances des RD 1 à 4 et adaptation à une demande spécifique
- ✚ Construction d'un programme d'accompagnement
- ✚ Évaluation de la progression de l'accompagnement
- ✚ Respiration : prise de conscience, différentes techniques...
- ✚ Champ d'application ; adaptation aux publics : individuel – groupes
- ✚ Etudes de cas d'intégration des méthodes de Relaxation dynamique, Sophrologie dans les métiers du soin, d'éducation et d'aide
- ✚ Évaluation de la progression de l'accompagnement