

SASU MH RIO

SIRET : 834 676 595 00012 R.C.S. PAU | APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité 756 404 302 64 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine, ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat,

43 avenue de Tarbes - 64230 Lescar | 06 81 89 48 83 | mhrio2@orange.fr

www.formation-sophrorelax.com/

Intervenante :

Marie-Hélène Rio

Consultante-Formatrice

Sophro-relaxologue,
Certifiée Fédération
Internationale de Relaxologie
Maître praticienne en PNL,
Formée à la ludo pédagogie, à
la méthode 3D
Enseignante du Jeu de la
Source

Durée répartie sur 12 mois :

110 heures pour le niveau I :

8 jours x 7 heures

4 demi-journées x 3h30

en présentiel réparties sur 5
mois

**40 heures en travail
personnel**

Et

150 heures pour le niveau II

10 jours x 7 heures en

présentiel réparties sur 7
mois

**80 heures en travail
personnel**

Participants :

Groupe de 10 stagiaires
maximum

Lieu :

Salle de formation ERP louée
par l'organisme sur Pau.
L'adresse est communiquée
dans la convocation transmise
au plus tard 4 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.

..... Objectifs de développement des compétences professionnelles

- ➔ Maîtriser la conception, l'élaboration et la guidance de séances de Relaxation et de Sophrologie
- ➔ Augmenter la conscience de son propre vécu corporel
- ➔ Utiliser sa propre créativité et ses propres compétences pour adapter les séances aux circonstances et besoins des personnes.
- ➔ Etablir une relation de confiance

..... Public et Pré requis

- ➔ Aucun pré-requis de relaxation ou de sophrologie. Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par l'apprentissage des méthodes de Relaxation et de Sophrologie, aussi bien les professionnels (de la santé, du social, de la relation d'aide) que les particuliers en recyclage professionnel ou désirant expérimenter leur propre sensibilité dans ce domaine.
- ➔ Sélection à l'inscription (entretien téléphonique) :
L'entretien porte essentiellement sur
 - la motivation et le niveau d'implication
 - L'expérience professionnelle

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

<ul style="list-style-type: none"> ✦ L'Induction en relaxation, ton, rythme, voix construction de la séance. ✦ Introduction à la pleine conscience. ✦ Méthode Vittoz. ✦ Relaxation Progressive de Jacobson. ✦ Training Autogène de Schultz. ✦ La spécificité de la Sophrologie : activation du positif, sophroprogrammation future, sophro-déplacement du négatif. ✦ La visualisation : apprendre à visualiser en relaxation. ✦ La Relaxation en groupe, approche de la relaxation en individuel. ✦ La respiration: prise de conscience, différentes techniques... ✦ La gestion du stress, techniques, outils 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ La Relaxation dynamique 1er degré : Sophrologie et présent. ➔ La Relaxation dynamique 2ème degré : Sophrologie et Futur. ➔ La Relaxation dynamique 3ème degré : Sophrologie et Passé. ➔ Introduction à la méditation et à la pleine conscience. ➔ Sophroprésence - immédiate, le renforcement du positif dans la corporalité. ➔ Sophropédagogie, Sophrologie et examens, Sophrologie et compétitions. ➔ Sophro stimulation projective, sophro acceptation progressive en trois temps. ➔ L'adaptation des séances et des protocoles en fonction des personnes ou des groupes. ➔ L'anamnèse, la conduite de l'entretien, le choix de la séance, le concept d'alliance.
---	--



..... Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation

- Méthode : « learning by doing »
- 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, exercices d'application intersession
- Selon les séquences, différents techniques sont utilisés :
 - ⊕ Séquences informatives : exposés,
 - ⊕ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun
 - ⊕ Séquences de travail en groupe, ateliers
- Evaluation pédagogique diagnostique en début de formation, et formative/acquisition de compétences, au fur et à mesure de la formation, mise en situation d'animation d'une séance en fin de Niveau I « Relaxation », rédaction et présentation de séances d'accompagnement en fin de Niveau II « sophrologie »
- 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.
- Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi- journée de la formation.
- Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant,
- 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

Contact :
Marie-Hélène Rio
contact@mariehelenerio.com
mhrio2@orange.fr
06 81 89 48 83
www.formation-sophrorelax.com/