



PLAN DÉTAILLÉ

TOME 1

Définition et origine: 176
Les techniques sophroniques
Etymologie, Caceydo, Schultz, training autogène
Schulte, vittoz sapir, jacobson
Hypnose et sophrologie
Coué
Installation du sophrologue

- *Devoir à nous retourner*

TOME 2

Le corps et la relaxation 148
Définition: l'anamnèse
le relaxateur
schémas corporel et image du corps
maîtrise de la respiration
comment guider les séances de sophrologie
la somatologie
la médecine énergétique
les maladies psychosomatiques
vaincre le cancer

Analyse des taches

- *Devoir à nous retourner*

TOME

Gestion du stress 136
le stress
le Feng shui
aromathérapie huiles essentielles
fleurs de back

- *Devoir à nous retourner*

TOME 4

Les différentes méthodes 140

la méthode Couet
la psychologie humaine
l'analyse transactionnelle
PNL
Champs d'application
management
l'hypnose
la gestalt thérapie
EFT

- *Devoir à nous retourner*

- *Devoir à nous retourner*

- ✓ DEVOIR FINAL
- ✓ VALIDATION DE LA FORMATION
- ✓ OBTENTION DE VOTRE DIPLOME

organisation sur 6 mois 4 jours par mois (2X2 jours)

304 heures de formation réparties en :

192 heures de formation en présentiel, soit 24 jours ;

96 heures de pratique personnelle en distanciel ;

16 heures de mise en situation professionnelle en distanciel (stage)

coût Total 1500€

organisation sur 3 mois 4 jours par mois (2X2 jours)

208 heures de formation réparties en :

96 heures de formation en présentiel, soit 24 jours ;

96 heures de pratique personnelle en distanciel ;

16 heures de mise en situation professionnelle en distanciel (stage)

coût Total 900€



LES STAGES

Chaque stage s'étale sur deux journées, constitué de petits groupes d'élèves et en compagnie de votre formateur . Ils se déroulent au centre Resourcing connection en Aveyron , ou sur demande dans l'entreprise du salarié ou dans des locaux prévus à cet effet.
Certains stages pourront être réalisés sur des zones plus propices (grandes villes notamment), dans le but d'optimiser vos déplacements et en fonction de la demande).

version sur 6 mois a 1500€

1er Stage : 2 fois 2 jours

Mise en pratique de différentes techniques de sophrologie, dynamique, relaxante, régressive
Travail sur la gestion du stress, des émotions, relaxation
Prendre du temps pour soi

2ème Stage : 2 fois 2 jours

Hypnose régressive pour délivrer de certains blocages mentaux, addictions, phobies
Rééquilibrer afin d'harmoniser le corps et l'esprit

3ème Stage 2 fois 2 jours

Prise de parole, examen, communication, écoute active
Communication non verbale lecture du corps

4ème Stage : 2 fois 2 jours

Travail avec les enfants : hyperactivité
Gestion du stress, conditionnement

5eme stage 2 fois 2 jours

L'aromathérapie en odeur et les fleurs de bach

Traitement des états émotionnels

Stress, insomnie

6eme stage 2 fois 2 jours

Installation, status, assurance, etude de marché, publicité

Annuaire des thérapeutes

version sur 6 jours a 900€

3 jours présentation de la sophrologie, hypnose et ses applications dynamique, relaxante, régressive

Travail sur la gestion du stress, des émotions, et du système des pensées

analyse des problématiques enjeux émotionnels et mentaux et proposition de protocoles adaptées aux situation pour retrouver son équilibre

3 jours : mise en pratique des champs d'application , le langage sophronique

la communication, écoute la reformulation , l'anamnèse

installation

Objectifs de la formation

La sophrologie est dans le recherche d'harmonie et de rééquilibrer l'être humain. C'est une philosophie et une façon de vivre. C'est une méthode de relaxation permettant de remettre en accord le corps et l'esprit. A la fin de la formation vous pourrez utiliser les outils permettant d'apaiser l'esprit, de dynamiser les personnes mais aussi de les libérer de certains blocages. Elle permet de ne pas tomber dans la solution médicamenteuse pour traiter les émotions.

Le métier et ses débouchés :

La sophrologie fait son entrée dans le secteur médical ou elle trouve toute sa place. Vous pourrez ainsi ouvrir votre cabinet et offrir les services de relaxation ,de travail sur soi de façon plus spécifique. Votre population peut être de tous âges : les enfants , les personnes malades ou fin de vie, ou les personnalités atypiques qui ne souhaitent pas suivre une thérapie, ou pour certaines addictions.

Cette spécificité peut être mise en place dans une entreprise, elle est validée en milieu hospitalier.

Pourquoi cette formation :

cette formation permet de prendre en compte la personne dans sa globalité et de partir des points de dysfonctionnements pour remonter a la cause et apporter un outil dans la communication entre la pensée ; les émotions et le corps, revenir a sa gestion .

