

Sophrologie (10 modules) + options

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ROQUET CHARLOTTE -
SOPHROVIENNE
ROQUET Charlotte
07.83.66.37.10
sophrovienn@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Etre majeur.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Faire découvrir la sophrologie en approfondissant les techniques utilisées et ainsi pouvoir les pratiquer dans le cadre d'une installation professionnelle (profession libérale) ou dans le cadre d'un emploi salarié, ou vacataire au sein d'une institution dans le domaine du développement personnel ou du bien-être. En outre, elle vise à une évolution des savoirs et savoir-faire du bénéficiaire de l'action à partir de ses connaissances, compétences, qualifications et besoins. > former à l'activité de relaxation pratiquée en Sophrologie.

Contenu et modalités d'organisation

Programme de formation en 10 modules : 1. Introduction à la sophrologie - Définition - Histoire - Concepts fondamentaux / degrés 1 à 4 - Etre sophrologue 2. Respiration et prise de conscience - Respirer, c'est la vie. Soyez maître de votre respiration...de votre vie ! - Physiologie - Respiration abdominale - Conscience du corps - Conscience, états et niveaux de conscience 3. Anatomie et physiologie - Corps humain (Femme VS Homme) - Schéma corporel et image du corps - Système nerveux 4. Psychologie et Psychanalyse - Introduction à la Psychologie - Introduction à la Psychanalyse - Maladies psychosomatiques, névroses, psychoses... 5. Techniques et pratiques - Relaxation de base - Relaxation progressive de E. JACOBSON - Training autogène de SCHULTZ - Méthode VITTOZ / SAPIR - Sophronisation de base - Approfondissement, ancrage, signe-signal 6. Séance type - Terpnos Logos - Anamnèse - Relaxation dynamique - Sophronisation - Visualisation - Désophronisation - Echange - Suivi en cas de séances multiples 7. Cas cliniques "classiques" - Stress - Confiance en soi - Estime de soi - Préparation à l'évènement (entretien, examen...) - Douleurs - Peurs (dentiste et phobies diverses) - Gestion des émotions - Mémoire - Motivation - Prendre du recul, lâcher-prise 8. Troubles et addictions - Troubles du sommeil - Troubles de l'alimentation - Alcool - Tabac 9. Apports théoriques et pratiques - Séance de groupe - ateliers collectifs - L'Hypnose en complément de la Sophrologie - Vertébrothérapie - Sophrologie et enfance - Sophrologie dans le domaine sportif - Sexologie et sophrologie 10. Clés d'une installation professionnelle réussie - Cadre juridique et thérapeutique - Code de déontologie des sophrologues - Champs d'applications - Démarches administratives - Gestion au quotidien Options accessibles : stage pratique, méditation, langage du corps, massologie. Renforcements possibles : prise en charge de la personne âgée/Alzheimer, handicap, oncologie-soins palliatifs.

...

Commentaires sur la durée hedmomadaire

Selon les disponibilités du stagiaire, possibilité de parcourir 1 module par semaine, 1 module/15jours, ou 1 module par mois. Formule en présentiel, à distance, mixte.

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Individualisé

Commentaires sur la parcours personnalisable mixte)

Variable en fonction de la formule choisie (en présentiel, à distance,

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00225310	du 15/04/2021 au 31/12/2021	Ligugé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE		Non éligible	
00233646	du 05/07/2021 au 31/10/2021	Ligugé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE		Non éligible	
00233647	du 02/08/2021 au 06/12/2021	Ligugé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE		Non éligible	

00233780	du 13/09/2021 au 31/01/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00233781	du 04/10/2021 au 28/02/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00252107	du 02/11/2021 au 30/04/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00233782	du 08/11/2021 au 28/03/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00233783	du 29/11/2021 au 25/04/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00257174	du 15/12/2021 au 15/04/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00257503	du 03/01/2022 au 03/06/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00268579	du 07/03/2022 au 04/07/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00269831	du 04/04/2022 au 08/08/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00285975	du 02/05/2022 au 05/09/2022	Roches- Prémarie- Andillé (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00325636	du 07/11/2022 au 03/04/2023	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	

00325637	du 05/12/2022 au 02/05/2023	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00325638	du 02/01/2023 au 05/06/2023	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341562	du 20/02/2023 au 26/06/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341564	du 06/03/2023 au 03/07/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341565	du 03/04/2023 au 07/08/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341573	du 02/05/2023 au 04/09/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341576	du 05/06/2023 au 09/10/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341580	du 03/07/2023 au 06/11/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341583	du 07/08/2023 au 04/12/2023	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341796	du 04/09/2023 au 02/01/2024	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00341798	du 02/10/2023 au 05/02/2024	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC

00341800	du 06/11/2023 au 11/03/2024	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00341799	du 06/11/2023 au 11/03/2024	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00341804	du 04/12/2023 au 08/04/2024	VIVONNE (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439560	du 14/03/2024 au 13/06/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439561	du 04/04/2024 au 04/07/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439562	du 02/05/2024 au 01/08/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439563	du 06/06/2024 au 05/09/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439564	du 04/07/2024 au 05/09/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439569	du 08/08/2024 au 07/11/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439570	du 05/09/2024 au 05/12/2024	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439571	du 03/10/2024 au 09/01/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	

00509823	du 04/11/2024 au 03/02/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439572	du 07/11/2024 au 06/02/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00439573	du 05/12/2024 au 06/03/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00509827	du 06/01/2025 au 07/04/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555097	du 10/03/2025 au 02/06/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555103	du 31/03/2025 au 30/06/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555111	du 05/05/2025 au 07/07/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555112	du 02/06/2025 au 04/08/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555113	du 07/07/2025 au 08/09/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555114	du 04/08/2025 au 06/10/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	
00555115	du 08/09/2025 au 01/12/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	

00555116	du 06/10/2025 au 05/01/2026	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00555117	du 03/11/2025 au 19/01/2026	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00555118	du 01/12/2025 au 16/02/2026	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC
00559349	du 27/01/2025 au 28/03/2025	Vivonne (86)	ROQUET CHARLOTTE - SOPHROVIENNE	Non éligible	FPC