

PROGRAMME DE FORMATION

Sophrologie et application professionnelle

Public visé et prérequis :

- La formation s'adresse à tous publics.
- Formation certifiante [RNCP n° 36147](#) par l'Académie de Sophrologie de Paris : certificateur. Avoir un niveau Bac reconnu ou autres certifications professionnelles Niveau 4 ou une expérience professionnelle équivalente. Dans ce dernier cas et si le bac n'a pas été obtenu un dossier VAP sera présenté en commission pédagogique qui validera ou non la demande de dispense du diplôme requis pour l'entrée en formation. Les justificatifs de présence, le décompte des heures de formation effectuées, le programme détaillé réalisé, les justificatifs professionnel justifiants de l'expérience seront demandés. Un entretien d'entrée est nécessaire pour intégrer la formation et avoir un projet professionnel défini et structuré pour exercer le métier de Sophrologue
- Pour accéder à la certification : il faut avoir suivi la formation de Sophrologue sur l'ensemble des 3 blocs de compétences, acquis par la formation continue, la VAE ou par dispense VAP, au sein de l'Académie de Sophrologie de Paris ou auprès d'un organisme partenaire habilité. Au terme des 2 années de formation à l'ESL, un examen se déroulera par bloc de compétences et un passage devant un jury professionnel organisé par le certificateur.
- Le métier de "sophrologue" est enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelle (RNCP n° 36147) de niveau 5 (Eu) Code NSF 330p, par Arrêté du 27 novembre 2012 publié au Journal Officiel du 9 décembre 2012 ». Cette certification professionnelle est délivrée par l'Académie de Sophrologie de Paris.

Objectifs de la formation :

- La formation permet d'obtenir la certification professionnelle enregistrée par France Compétences RNCP n° 36147 de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, arrêté du 26 janvier 2022 délivré par l'Académie de Sophrologie de Paris.
Cette formation initiale oriente vers le métier de Sophrologue qui se pratique en grande majorité en libéral. Cependant la pratique en salarié est possible, associé ou non à une activité professionnelle existante, à temps plein ou partiel.
- Objectifs opérationnels de la formation :
Acquérir des connaissances essentielles et élémentaires qui permettront aux stagiaires d'approfondir les moyens d'exercer le métier de sophrologue.
Acquérir des techniques de base de la sophrologie et se perfectionner.
Animer des séances en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement
Appliquer un cadre d'accompagnement
Apprendre à développer ses savoirs pour l'exercice du métier de sophrologue, à adapter les protocoles sophrologiques, à animer des groupes d'entraînement en sophrologie.
Gérer une activité de sophrologue.
- Validation du métier de sophrologue :
La certification professionnelle est obtenue en validant la totalité des blocs de compétences. Les modalités d'acquisition peuvent se faire par blocs de compétences, par équivalence, dans le cadre d'une VAE ou d'une VAP. Dans les 2 dernières situations une commission de recevabilité par le certificateur permettra de valider la demande.

Contenu de la Formation :

Bloc 1 : Application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe

Compétences attestées :

- Réaliser un premier entretien avec la personne ou le commanditaire du groupe pour définir les objectifs de l'accompagnement en expliquant les pratiques et exercices qui seront proposés au sein du programme défini.
- Analyser les motifs de la demande pour permettre la construction d'un programme d'accompagnement adapté aux besoins identifiés.
- Présenter au client le cadre opérationnel d'application des séances pour lui apporter une vision claire des étapes de l'accompagnement en présentant les techniques et exercices qui seront utilisés tout au long du programme.
- Définir un guide d'accompagnement pour que la sophrologie puisse répondre à la gestion d'un stress, l'entraînement à la concentration, la gestion des émotions, l'accompagnement de l'enfant et de l'adolescent, la maternité, les troubles du sommeil, la nutrition, l'accompagnement de la maladie, la gestion des addictions, le vieillissement, la sophrologie en entreprise, la sophrologie dans le sport et dans l'activité artistique.
- Démontrer les liens qui se feront entre la demande, les besoins identifiés et le programme d'accompagnement pour permettre au client de rester conscient des progressions réalisées.
- Rédiger un contrat d'accompagnement pour démarrer l'animation des séances en faisant ressortir les étapes de progression du protocole et en définissant la durée de l'accompagnement.
- Expliquer chaque étape de l'accompagnement pour permettre au client de comprendre les progressions inscrites au protocole.
- Proposer un cadre de conduite par séance pour présenter de manière concrète comment chaque séance s'intègre dans le protocole général.
- Présenter le déroulement d'une séance de son démarrage à sa clôture pour permettre au client de comprendre la manière dont le travail sera conduit par le sophrologue.

Modalités d'évaluation :

Étude de cas dans le cadre d'une mise en situation professionnelle simulée.

Bloc 2 : Animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement**Compétences attestées :**

- Élaborer les cycles d'exercices pour structurer le cadre du projet d'accompagnement en mettant en place une progression qui prend en compte les cycles d'exercices de relaxation dynamique et d'entraînements sophrologiques.
- Présenter au client le déroulement des entraînements pour chaque cycle du projet d'accompagnement pour lui permettre de rester conscient de son besoin et des évolutions que la sophrologie peut lui apporter.
- Guider le client dans la technique de l'exercice pour lui permettre d'observer et de ressentir les phénomènes qui s'éveillent au fil de l'entraînement.
- Exposer au client chaque étape évolutive des exercices par rapport aux 4 degrés de progression de la méthode pour lui permettre de développer une autonomie dans la conduite de son accompagnement.
- Encourager le client à s'entraîner entre chaque séance pour que chaque exercice puisse donner lieu à une phénodescription de la séance (descriptif de l'expérience vécue de la séance pratique) qui sera analysée entre chaque entraînement.
- Accompagner le client à ressentir et exprimer le vécu de l'exercice pour réaliser sa phénodescription.
- Réaliser une analyse vivantielle et phénoménologique pour aider le client à observer, ressentir et accompagner sa prise de conscience en lien avec son entraînement sophrologique.

Modalités d'évaluation :

Mise en situation professionnelle réelle. Il s'agit d'un rapport sur l'accompagnement de 4 cas individuels et l'animation d'un groupe avec la description d'au moins 30 séances de sophrologie et la rédaction des terpnos logos de 4 inductions, 4 pratiques de RD, 4 activations mentales, 2 exercices de respirations et 2 reprises.

Bloc 3 : Gestion de son activité de Sophrologue**Compétences attestées :**

- Aménager un espace de travail et une communication pour développer une clientèle en proposant l'application de séances de sophrologie à partir d'une thématique ou d'un projet d'accompagnement personnalisé.
- Créer un statut pour mettre en pratique la légitimité de sa profession auprès des instances administratives, commerciales et légales.
- Gérer administrativement son activité professionnelle pour proposer des contrats d'accompagnement en sophrologie à des particuliers, des entreprises et des institutions.
- Développer une stratégie digitale pour informer de son activité de Sophrologue sur les réseaux sociaux et créer son site internet.
- Communiquer et s'entretenir avec des clients et prospects pour présenter le déroulement de son travail et les résultats attendus.
- Développer et travailler avec des professionnels de son secteur pour faire connaître sa pratique et fidéliser une clientèle.
- Créer des supports de communication et des relations presse et auteurs pour faire connaître ses pratiques sophrologiques et participer aux évolutions de la professionnelle

Modalités d'évaluation :

Présentation d'un rapport décrivant son projet professionnel de création d'activité.

Durée de la Formation et modalités d'organisation :

- La durée de la formation est fixée à 307 heures, réparties sur 41 journées sur 2 années, de 9h à 18h00.
- Le nombre de stagiaires maximum par formation est fixé à 25 à Vauvert et 12 à Vanves.
- La formation sera suivie en présentiel, avec de la visio pour la formule en distanciel selon une répartition par groupe, détaillée dans un calendrier remis avec le contrat de formation, pouvant varier selon les circonstances sanitaires ou en fonction des nécessités pédagogiques de l'ESL. Les salles de formation se trouvent dans les locaux de l'ESL au 2, Rabelais 92170 Vanves ou 14, Place Gambetta 30600 Vauvert
- La Formation peut se faire en formule week-end (samedi et dimanche) ou semaine (du lundi au jeudi) :
 - En formule semaine :
1ère année : 5 modules de 4 jours (du lundi au jeudi)
soit 20 jours sur 150h
2ème année : 4 modules de 4 jours (du lundi au jeudi) et 1 module de 5 jours (du lundi au vendredi)
soit 21 jours sur 157h
 - En formule week-end :
1ère année : 10 modules de 2 jours (samedi-dimanche) soit 20 jours sur 150h
2ème année : 9 modules de 2 jours (samedi-dimanche) et 1 module de 3 jours (vendredi-samedi-dimanche) soit 21 jours sur 157h
 - En formule semi distancielle la 1ère année
Avec 4 jours en présentiel obligatoires et 6 jours en visio (intégration à un des groupes semaine ou WE de Vanves ou Vauvert)
pour la première année
La 2ème année se faisant à 100 % en présentiel

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE :

Tous les formateurs sont sophrologues et ont été formés à l'ESL.



Martine Orlewski

Directrice pédagogique et fondatrice de l'École de Sophrologie ESL
Spécialiste en sophrologie clinique caycédienne
Docteur en médecine
CES de Psychologie médicale, DU nutrition, Hypnose médicale
Consultante et formatrice en entreprise (gestion du stress, QVT au travail et communication)
Chargée d'enseignement à Paris VI auprès des Doctorants
Co-auteur des livres "Changer sa vie" et "Du patient au client: l'art de fidéliser la clientèle médicale"



Sarah Auvray

Sophrologue diplômée en sophrologie ESL
Formatrice en sophrologie et gestion du stress en entreprise
Sophrologue pour la Fédération Française de Tir à l'Arc au sein de l'INSEP - Paris
Coordinatrice des formations de l'école de sophrologie ESL
Certifiée en massages bien-être (Institut de Thérapie Holistique Cassiopée)
Formée en méditation de pleine conscience MBCT



Jocelyne Darbas

Sophrologue diplômée en sophrologie ESL
Spécialiste en Sophrologie Caycédienne - Fondation Caycedo - Andorre
Entraîneur sportif
Formatrice en techniques d'accompagnement
Formatrice en toucher relationnel milieu hospitalier et maisons de retraite



Jessie Casteill

Sophrologue diplômée en sophrologie ESL
Formée au coaching, Coach en image et pour enfants
Formatrice en formation de coaching - Formation formateur
Spécialiste de psychologie positive
Enseignante en sciences physiques



Florence Blanfort

Sophrologue diplômée RNCP en sophrologie à l'ESL
Spécialisée dans les prises en charge en milieu scolaire
Professeur certifiée en Sciences de la Vie et de la Terre



Laure de Trentinian

Sophrologue diplômée RNCP en sophrologie à l'ESL
Sophrologie spécialisation sommeil à l'IFS
Praticienne certifiée en hypnose Ericksonienne et PNL
Diplôme en médecine chinoise Chinese University of Hong Kong

Moyens et méthodes pédagogiques :

Modalités de déroulement, moyens pédagogiques :

- L'action de formation se déroulera dans le respect du programme général de formation et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.
- Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.
- Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec le formateur et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Moyens techniques :

- Projection des supports de formation par vidéoprojecteur.
- Paperboard pour les travaux collectifs.
- Supports imprimés pour les tests effectués en cours.
- Un dossier pédagogique ayant trait au programme du module sera mis à disposition par téléchargement, ce qui permet ensuite à chaque stagiaire de suivre le déroulement de l'action de formation et d'accéder ainsi aux connaissances constituant les objectifs inhérents à l'action de formation professionnelle.

Évaluation et suivi de la formation :

Suivi pédagogique :

- Un questionnaire avant l'inscription permettra de préciser le projet professionnel qui sera accompagné tout au long du cursus de formation.
- Chaque exercice pratique sera évalué sous forme de rédaction de compte-rendu des séances pratiques (phéno-descriptions).
- A chaque module de formation, il sera procédé à des évaluations sous la forme de questions-réponses.

Évaluations :

- La formation permet d'obtenir la certification professionnelle enregistrée par France Compétences RNCP n° 36147 de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, arrêté du 26 janvier 2022 délivré par l'Académie de Sophrologie de Paris.
- Cette formation initiale oriente vers le métier de Sophrologue qui se pratique en grande majorité en libéral. Cependant la pratique en salarié est possible, associé ou non à une activité professionnelle existante, à temps plein ou partiel.
- Pour être éligible au jury de certification RNCP, le candidat devra répondre aux 4 critères suivants en lien avec les 3 blocs de compétences :
 - La présence aux cours.
 - Le contrôle continu par les évaluations et rédactions des phéno-descriptions présentées dans la synthèse de 1ère année ainsi que par l'épreuve écrite d'étude de cas
 - L'établissement d'un projet sophrologique écrit et d'un dossier projet professionnel.
 - L'évaluation pratique d'une technique de sophrologie.

Épreuves RNCP :

1. Épreuve écrite (2h) - bloc 1 des compétences du RNCP : Étude de cas dans le cadre d'une mise en situation professionnelle simulée.
2. Évaluation de la pratique (1h) - bloc 1 des compétences du RNCP.
3. Évaluation PROJET SOPHROLOGIQUE - Bloc 2 du RNCP : 4 accompagnements sur 30 séances minimum.
 - Remise d'un Rapport 1 mois avant la présentation orale
 - Présentation orale du rapport au cours d'une journée de formation entre J30-37 ou en J38-39 (1h : 40 mn de présentation devant le jury - 20 mn d'échange avec le jury)

Ces 3 évaluations sont effectuées et validées par l'ESL, et correspondent à la première partie du dossier RNCP. Leur obtention est indispensable pour la présentation du projet professionnelle

4. Évaluation PROJET PROFESSIONNEL (30') : Remise d'un rapport décrivant un projet d'activité à présenter devant le jury du RNCP de l'Académie de sophrologie de Paris. 20' présentation devant le jury + 10' d'échange - bloc 3 des compétences du RNCP.