



Programme de formation ESL Ecole de SophroLogie



Ecole de Paris - siège et adresse postale : 2, rue Rabelais 92 170 VANVES
Ecole du Sud : 14, Place Gambetta 30 600 VAUVERT
Tél : 01.46.44.63.73
E-mail : sophroesl@orange.fr
Site internet : www.esl-sophrologie.com



La formation de l'ESL permet d'obtenir la certification "Sophrologue RNCP 36147"

□ *La formation est constituée de 1/3 de cours et 2/3 de pratique*

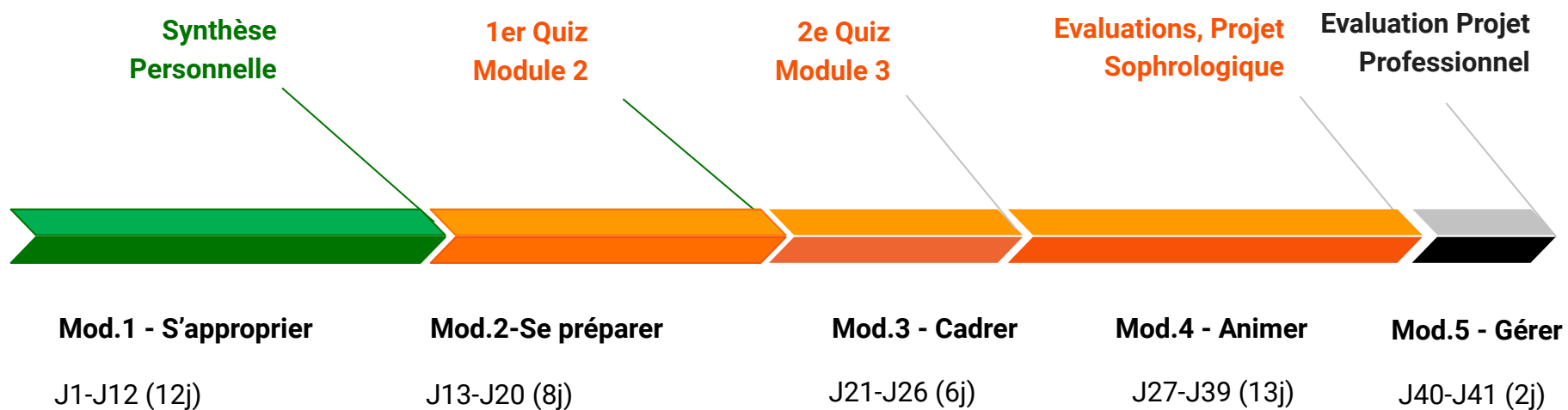
□ *3 blocs de compétences RNCP sont à acquérir*

- Bloc 1 – Les bases de l'accompagnement sophrologique : **192 heures** obligatoires
- Bloc 2 – Animation de séances de sophrologie: **96 heures** obligatoires
- Bloc 3 – Gestion de l'activité du sophrologue : **15 heures** obligatoires (+4h à l'ESL)

□ *Le cursus se déroule sur 307 heures en 2 ans, 5 Modules*

- 1er module : appropriation personnelle de la sophrologie
- 2e-3e-4e modules : le projet sophrologique
- 5e module : le projet professionnel

Déroulé Chronologique sur 2 ans



Formation en 5 modules

Appropriation personnelle

- Module 1 - S'approprier : 90h bloc 1 (et 3) + **Synthèse Personnelle** (évaluation formative)

Projet sophrologique

- Module 2 - Se préparer : 60h bloc 1 + **Quiz** (évaluation formative)
- Module 3 - Cadrer : 45h bloc 1 (et 2) + **Quiz** (évaluation formative)
- Module 4 - Animer : 97h bloc 2, **Evaluation Projet Sophrologique**

Projet professionnel

- Module 5 - Gérer : 15h, **Evaluation Projet Professionnel**

Journée type : 9h-18h

- 7h30 de formation, en 4 parties = 2h, 1h45, 2h, 1h45
- 1h pour déjeuner et 2 petites pauses de 15'

Journée Type ESL	
9h	cours 2h
11h	pause
11h15	cours 1h45
13h	déjeuner
14h	cours 2h
16h	pause
16h15	cours 1h45
18h	fin

Déroulé Chronologique - Appropriation

Module 1 - S'approprier J1-J12 (12jours)

- J1 Vivance, Etape Découverte
- J2 Homéostasie. Techniques de Relaxation
- J3 RD1 - Vivance du Corps
- J4 5 Principes, TAM Présent
- J5 RD2 - Contemplation, Emotions
- J6 RD2 - Sensorialité, TAM Futur
- J7 RD3 - Méditation, TAM Passé, Etape Conquête
- J8 RD4 - Valeurs, Etape Transformation
- J9 RD4 - Tridimensionnalité, TAM Totalisation
- J10 Fresque Interactions RD /TAM
- **J11 – J12 Synthèses Personnelles**

*Les journées peuvent être suivies sur un programme “semaine”
de 4 jours (lundi au jeudi) ou “week-end” de 2 jours*

Déroulé Chronologique- Projet sophro

Module 2 – Se préparer J13-J20 (8 jours)

- J13 Moi et les autres, Alliance
- J14 Anamnèse, Définition d'Objectifs
- J15 Protocole Types et Adaptations
- J16 Mise en Application : Confiance en soi
- J17 Stress. Animation de Groupe
- J18 Mise en Application: Émotions
- J19 La Mémoire. Tridimensionnalité
- J20 Le RNCP. Le Métier - intro. **1er Quiz**

Module 3 - Cadrer J21-J26 (6 jours)

- J21 Cadre déontologique; TL; Listing Techniques
- J22 Construction Protocole. Adaptations.Stress
- J23 Construction Séance Individuelle. Sommeil
- J24 Mise en Application: Sommeil
- J25 Mise en Application Entreprise. Burnout
- + **début des évaluations pratiques (épreuve 2)**
- J26 La Douleur. **2e Quiz**

Module 4 - Animer J27-J39 (13 jours)

- J27 Dossier Sophro. Cancer, Pathologies Chroniques
- J28 Alimentation, hygiène de vie, troubles alimentaires
- J29 Enfant et Ado. Grandir, apprendre, être à l'école
- J30 Ado et Étudiant. Préparation aux examens, entretiens
- J31 Maternité, parentalité, famille recomposée
- J32 Sport, activités physiques/performance et artistique
- + **épreuve écrite sur étude de cas simulé (épreuve 1)**
- J33 Addictions : tabac, alcool, drogues, jeux en réseau
- J34 Acouphènes. Zoom métaphores
- J35 Vieillesse, retraite, personnes âgées, aidants
- J36 Deuil, accident vie, handicap, adapt.post-trauma
- J37 Phobies, dépression, tocs, troubles anxieux
- **J38-39 Evaluation Projet Sophrologique (épreuve 3)**

Déroulé Chronologique - Projet pro

Module 5 - Gérer J40-J41 (2 jours)

- J40 Le métier. Projet professionnel, l'après RNCP
- **J41 Evaluation Projet Professionnel (épreuve 4)**

Les épreuves RNCP 36147

- 1. Épreuve écrite (2h)** - bloc 1 des compétences du RNCP : Étude de cas dans le cadre d'une mise en situation professionnelle simulée.
- 2. Evaluation de la pratique (1h)** - bloc 1 des compétences du RNCP.
- 3. Evaluation 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 professionnel.

- 4. Evaluation 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.

Des questions? Contactez nous!



Sarah Auvray - Coordinatrice formation

Tel : 01.46.44.63.73

Mail : sophroesl@orange.fr

ESL - Ecole de SophroLogie (Nîmes & Paris)

"La sophrologie ne s'explique pas, elle se vit" ;-)

Suivez-nous : www.facebook.com/ESLsophro