

Formation courte destinée à des professionnels de santé ou du bien-être leur permettant de dispenser des ateliers de sophrologie sur leur lieu de travail



Durée de la formation : 65 heures, soit 1 jeudi/2, de 9h à 15h, pendant 6 mois

Conditions d'admission à la formation : un entretien individuel afin de valider les motivations et compétences du stagiaire, mais également son statut de professionnel de santé ou du bien-être déjà en exercice

Délais d'accès à la formation : prochaine rentrée le 7 janvier 2027

Objectifs de la formation :

- Savoir dispenser des séances collectives de sophrologie à des adultes
- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie

Méthodologie :

- Nombreuses mises en pratique afin de mettre en application les connaissances des stagiaires et leur permettre de mieux les intégrer ; pédagogie active et participative

Examen et attestation :

- Un examen écrit ainsi qu'un examen oral devant un jury, valideront les connaissances théoriques et pratiques des stagiaires

Formatrice (qualification, expériences) : Anna Bavencoffe

Pratique de la sophrologie en cabinet (séances individuelles et collectives auprès d'adultes, d'adolescents et d'enfants), à domicile, en entreprise, associations

dans les Fabriques de la ville du Havre,

Animation de Cafés de la Santé sur le sommeil pour la ville du Havre,

Interventions en milieu scolaire sur le thème du stress,

Élaboration et animation de formations autour de la sophrologie à l'IFEN (centre de formation pour éducateurs spécialisés et éducateurs jeunes enfants)

Attestation de formation de sophrologie obtenu en 2017

Diplôme Universitaire de formatrice dispensé par l'Université de Rouen en 2011

Programme de la formation

Histoire, origines et influences de la sophrologie : l'hypnose, la relaxation, la phénoménologie

Présentation de son fondateur Alfonso Caycedo

Les 4 principes fondamentaux : l'action positive, le schéma corporel comme réalité vécue, la réalité objective, l'adaptabilité

La posture du sophrologue dans sa pratique

Travail sur la voix pour amener la détente et la confiance

L'animation de séances de groupe

Les techniques :

- Phase préparatoire
 - Les 3 techniques-clés (Sophronisation de Base pour stimuler la détente et la présence du corps dans la conscience, Sophro-Déplacement du Négatif pour libérer le stress, Sophro-Activation Vitale pour stimuler la vitalité du corps)
 - états et niveaux de conscience,
 - la posture,
 - les 5 parties du corps et leurs points d'intégration
- Techniques du 1^{er} degré, centrées sur le présent, sur le corps, en particulier :
 - Relaxation Dynamique du 1^{er} degré
 - Technique sur le Sommeil (Protection Sophro-Liminale du Sommeil)
 - Technique du Paysage
- Comment adapter les techniques

Adresse du centre de formation et accessibilité :

Centre de Formation à la Sophrologie du Havre, 39 rue Jean-Jacques Rousseau 76600 Le Havre



Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap (me contacter pour en discuter)
Personnes à Mobilité Réduite : place de parking, rampe d'accès, sanitaires

Coût total de la formation : 999 €, payable en plusieurs mensualités sans frais supplémentaires (me contacter pour en discuter)