

ANIMATEUR EN SOPHROLOGIE

Ce niveau s'adresse à des personnes qui cherchent une acquisition professionnelle de premier niveau en sophrologie. Si vous souhaitez enrichir votre activité avec l'apport sophrologique (Sages femmes, infirmiers, animateurs en maison de retraite, entraîneur sportif etc.) ou la compléter, ce niveau de formation est fait pour vous.

Il vous permet d'accompagner lors d'exercices de sophrologie des clients dans le cadre de l'équilibre général* (Niveau 1 de la formation de sophrologue généraliste).

La compétence d'un animateur s'arrête à ce seul domaine d'application.

*L'équilibre général comprend : La respiration, la capacité de détente et l'écoute du corps.

La validation de ce niveau vous permet à tout moment de poursuivre votre formation vers celle de sophrologue généraliste et ainsi d'intégrer la formation de sophrologue généraliste en cursus Niveau 2.



Témoignage de Sophie Métayer – session 2014 Nantes

Une excellente formation pour ceux qui comme moi souhaitent compléter leur formation avec la sophrologie. J'interviens dans un EHPAD et je peux désormais animer de courtes séances de détente physique et de ressources. L'équipe pédagogique est passionnée et passionnante. Bref, merci ESOPHRO. Je pense d'ailleurs poursuivre mon cursus sur sophrologue généraliste.



DEVENIR ANIMATEUR EN SOPHROLOGIE

Les objectifs

- Intégrer les bases théoriques générales de la sophrologie et savoir la présenter en générale à différents publics (institutionnels, entreprises, médecins etc.).
- Intégrer l'animation des techniques sophrologiques étudiées (protocole, dialogue pré-sophronique, terpnos logos).
- Intégrer les bases en biologie (équilibre général et gestion du stress).
- Intégrer la méthodologie de structuration de programme d'accompagnement (approche factorielle).
- Intégrer les bases de la relation d'aide et délimiter son champ de compétence.
- Intégrer la méthodologie propre à l'équilibre générale, à la gestion du stress et à la gestion des émotions désagréables.
- Intégrer les bases de la dynamique professionnelle (budget prévisionnel, statut juridique etc.),
- Intégrer l'animation des techniques sophrologiques étudiées (protocole, dialogue pré-sophronique, terpnos logos).
- Intégrer la théorie et la méthodologie propre à un accompagnement sur les thèmes de la confiance en soi et des valeurs de la vie
- Intégrer et maîtriser le dialogue post-sophronique.
- Intégrer et maîtriser la conduite d'un entretien individuel.
- Maîtriser l'approche globale : identifier les limites de compétences du sophrologue et savoir orienter vers un professionnel compétent.

Contenu sophrologie

Théorie

- Histoire de la sophrologie
- Origines et influences
- Principes et lois
- La conscience (Histoire, états et niveaux)
- Les systèmes en sophrologie
- Techniques de relaxation statiques (histoire, origines, objectifs et bénéfiques)
- Les principales techniques de relaxation (histoire, principe, objectifs et bénéfiques).
- La respiration

Méthodologie

- Les facteurs de l'équilibre général (respiration, écoute du corps et capacité de détente).
- Le dialogue pré-sophronique.

Technique

- SB / SBS / SBVS
- Sophro déplacement du négatif
- Sophro présence du positif
- Sophro-présence Immédiate
- Sophroattention Sophro concentration
- Geste signal
- Sophro Schultz
- Sophro Jacobson
- Sophro programmation future
- Sophro stimulation vitale

- RDC1

Anatomie / physiologie

- La respiration
- Anatomie et physiologie générale (La cellule, les principaux organes, fonction du sang, fonction de l'épiderme, les cycles du sommeil)