






Organisme de formation professionnelle continue  
Enregistré sous le numéro 76341013034 auprès de la Direction Régionale de l'Economie, de l'Emploi, du  
Travail et des Solidarités (Dreets) de l'Occitanie.  
*Ce numéro ne vaut pas agrément.*

N° SIRET : 845 003 656 00012

 5, rue Castilhon – 34000 Montpellier  
 04 67 52 53 00  [contact@efsm.fr](mailto:contact@efsm.fr)

## PROGRAMME DE LA FORMATION



V.4.5.22



### PUBLIC VISE

La formation proposée par l'École Française de Sophrologie de Montpellier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel. Elle est accessible aux personnes en situation de handicap.



### PREREQUIS

Afin de suivre au mieux l'action de formation et acquérir les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le diplôme du baccalauréat ou un diplôme de niveau équivalent (IV).

En cas de niveau d'études inférieur une dérogation pourra éventuellement être accordée par la directrice de l'École Française de Sophrologie de Montpellier lors de l'entretien d'admission.



### TITRE VISE

La formation délivrée à l'École Française de Sophrologie de Montpellier prépare à l'obtention du diplôme privé délivré par l'École Française de Sophrologie de Montpellier, ainsi qu'au titre de sophrologue Niveau 5 inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) sous le numéro 35730 délivré par la Société Française de Sophrologie, sous condition de satisfaire aux évaluations complémentaires prévues dans ce cadre. Une attestation de formation sera également délivrée par l'École Française de Sophrologie de Montpellier.



### DUREE ET NOMBRE D'HEURES

- 60 journées réparties sur 2 années.
- 420 heures présentiels.
- 600 heures de travail personnel.
- 12 à 18 heures de stage en entreprise (au cours de la 2<sup>ème</sup> année).



### RYTHME, HORAIRES ET MODE D'ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- La formation se déroule en discontinu sous la forme de 20 sessions de 3 jours ou de 30 sessions de 2 jours.
- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.
- La formation se déroule en présentiel en inter-entreprises.

## SUIVI DE L'EXECUTION ET APPRECIATION DE LA SATISFACTION DES STAGIAIRES

- Un questionnaire de satisfaction sera remis aux stagiaires à la fin de chacune des sessions de formation.
- A la fin de sa formation le stagiaire recevra une attestation individuelle de fin de formation.

## LIEU DE LA FORMATION

- La formation se déroule en centre dans les locaux de l'École Française de Sophrologie de Montpellier.
- Adresse : 5, rue Castilhon - 34000 Montpellier.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

L'objectif final de la formation est d'acquérir l'ensemble des compétences relatives à l'exercice de la profession de sophrologue ou à l'utilisation de la sophrologie dans un cadre professionnel.

Il s'agira des trois blocs de compétences suivants.

### 1. ACCUEILLIR LE CLIENT, CONDUIRE UN ENTRETIEN POUR ANALYSER SA SITUATION EN VUE DE CONCEVOIR UN PROJET D'ACCOMPAGNEMENT STRUCTURÉ.



#### COMPETENCES VISEES

- Maîtriser un ensemble d'outils de communication : écouter avec empathie, relancer, reformuler, clarifier.
- Intervenir de façon pertinente en fonction d'objectifs clairs reliés aux différentes phases d'un entretien.
- Utiliser les attitudes pédagogiques de l'approche centrée sur la personne.
- Établir une collaboration basée sur la confiance et la responsabilité réciproque.
- Vérifier la concordance entre les demandes exprimées et le champ de compétences du sophrologue.
- Évaluer les ressources et les freins des personnes.
- Différencier les besoins reliés aux conséquences d'une problématique de ceux reliés aux causes.
- Clarifier et analyser une demande en relation avec des objectifs.
- Élaborer une proposition d'accompagnement adaptée aux objectifs et aux spécificités d'une personne.
- Expliquer la sophrologie de façon adaptée à une personne ou un public.
- Présenter le cadre et les modalités des séances (durée, fréquence, déroulement, etc.).
- Définir des objectifs et des étapes de travail en accompagnement individuel ou de groupe.
- Élaborer des programmes de séances adaptés aux champs d'application de la sophrologie : l'entreprise, le sport, le développement personnel, la santé, l'éducation, etc.
- Analyser sa pratique professionnelle et actualiser ses compétences



#### CONTENUS

##### La sophrologie, apports théoriques

- Historique : origines et fondements de la sophrologie, évolutions de 1960 jusqu'à aujourd'hui, les différents courants de la sophrologie.
- Définitions de la sophrologie : racines étymologiques, évolution de la définition, différences entre relaxation et sophrologie, les différentes sources de la sophrologie, sémantique.
- L'approche phénoménologique : définition, phénoménologie existentielle, la réduction phénoménologique, intérêts et applications pratiques en sophrologie.
- La conscience : historique de la notion de conscience, définition en sophrologie, états et niveaux de conscience, relation entre corps et conscience.
- Les théories fondamentales de la sophrologie.

## Pédagogie

- Définition du rôle et des objectifs du sophrologue.
- Définition du cadre et des limites d'intervention du sophrologue.
- Caractéristiques de la relation sophrologue-client.
- Les outils de communication du sophrologue : l'écoute, la relance, la reformulation, la clarification.
- Théorie et pratique des attitudes pédagogiques favorisant le changement et l'autonomie.
- L'approche centrée sur la personne : théorie et mise en application pratique.
- La dynamique de groupe, spécificités de l'animation en groupe.
- Les spécificités de l'accompagnement en individuel.

## Psychologie

- Notions de psychologie.
- Mécanismes de défense.
- Structuration de l'appareil psychique.
- Symptômes et psychopathologies.

## Relation d'aide

- Qu'est-ce que la relation d'aide ? Schémas et enjeux relationnels.
- Les freins à l'empathie, développer sa qualité d'écoute.
- Quelles représentations avons-nous de l'autre, de nous-mêmes, de notre rôle ?
- Quelles sont nos réactions face à l'autre : ses attitudes, ses émotions, ses valeurs, ses idées ?
- Les catégories de Porter : rassurer, conseiller, enquêter, juger, interpréter, accueillir.
- Processus transférentiels, l'alliance.
- Supervisions en relation d'aide sur la base du stage professionnel.

## Le stage professionnel : supervision et analyse de pratique

- Renforcer l'intégration des critères d'auto-évaluation de sa qualité d'animation des séances.
- Analyser et tirer bénéfice des expériences relatives au stage professionnel.
- Analyse et réflexions sur le contenu des séances et leur évolution.
- Mises en situations professionnelles et jeux de rôles reliés aux situations rencontrées.
- Analyse des vécus personnels. Bilan.
- Mettre en place une veille professionnelle.

## 2. ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE

### COMPETENCES VISEES

- Définir et adapter le protocole et le contenu des techniques mises en œuvre.
- Éveiller l'intérêt et la participation, créer une « alliance ».
- Présenter clairement le déroulement d'une pratique et favoriser l'autonomisation.
- Animer les pratiques par un accompagnement verbal respectant les protocoles.
- Adapter le discours d'accompagnement (niveau de langage, niveau de pratique, temps disponible).
- Accueillir l'expression du vécu des exercices pour en renforcer l'intégration.
- Identifier les éléments de l'expression du vécu utiles à l'adaptation des séances ultérieures.
- Favoriser l'appropriation des techniques afin de permettre leur réutilisation de façon autonome.
- Adapter le discours d'accompagnement en fonction des critères de personnalité d'une personne.
- Évaluer les avancées et adapter en fonction l'évolution d'un programme et du contenu des séances.

## CONTENUS

### Les techniques sophrologiques

#### Les Relaxations Dynamiques (RD)

- Origines, évolution des protocoles.
- Pratiques et étude des différents degrés de la relaxation dynamique.
- Postures, variantes, précautions.
- Adaptations et applications pratiques.

#### Les Techniques Spécifiques (TS)

- Techniques reliées au passé, au présent, au futur.
- Pratiques et étude de chaque technique, indications, variantes.
- Adaptations des techniques en fonctions des publics et du niveau de pratique.

### Compléments théoriques

Les différentes postures en sophrologie- L'intentionnalité- Le moment présent- Notion de tridimensionnalité- Les notions de positif et de négatif- La capacité de visualisation- Notion de capacités- Bases physiologiques et anatomiques- Apports des neurosciences.

## ANIMATION ET CONDUITE DE SEANCES

### Exercices pratiques sur les différents paramètres de la voix :

- Caractère propositionnel, non directif, non suggestif.
- Qualité de présence, naturel.
- Gestion du rythme, de la tonalité, du volume.
- Intentionnalité du discours d'accompagnement.

### Accompagner les techniques

- Expérimentation des différents pronoms (je, nous, vous, tu, on).
- Gestion des temps de silence et des pauses d'intégration.
- Entraînement progressif à l'animation des relaxations dynamiques.
- Entraînement progressif à l'animation des techniques spécifiques.

### Mises en situations professionnelles, entraînements et jeux de rôle

- La phase de sensibilisation : éveiller l'intérêt et la participation.
- Expliquer le déroulement des techniques.
- Accueillir l'expression du vécu des exercices.
- Gérer le cadre.

### La sophrologie récréative

- Approche récréative des séances de sophrologie chez l'enfant et chez l'adulte.
- Le jeu : adaptation ludique des techniques de la sophrologie.
- La musique : rôle et utilisations possibles.
- L'utilisation des contes en sophrologie.
- L'imaginaire : une capacité sans limite.

## LA METHODE DE TRAVAIL DU SOPHROLOGUE

- Les différentes approches méthodologiques en sophrologie.
- L'Approche Sophrologique Factorielle® (développée par l'École Française de Sophrologie, elle est une évolution de la méthode de travail classique en sophrologie).
- Méthode générale de programmation : construction d'une séance, d'un programme de séances.
- Préparation du stage professionnel : choix d'un contexte professionnel de stage, concrétisation des objectifs, identification des facteurs, choix des étapes de travail, choix et adaptation des techniques.
- Élaboration d'un programme de séances en vue du stage professionnel.
- Supervision du stage et analyse de pratique.

## LES FACTEURS SOPHROLOGIQUES

Méthodologie et exercices spécifiques créés et développés par l'École Française de Sophrologie®.

### La respiration

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le système respiratoire, le diaphragme, la symbolique de la respiration.
- Exercices respiratoires : pratique et entraînement à l'animation des différentes techniques et de leurs variantes.

### Le tonus et la capacité de détente

- Les troubles toniques : un symptôme à comprendre. Pratique d'exercices de découverte.
- Étude et expérimentation des méthodes de relaxation référentes : Schultz, Vittoz, Jacobson.
- Les techniques de relaxation minute, la cohérence cardiaque, l'eutonie.
- Entraînement à l'adaptation et à l'animation de différentes techniques de relaxation.
- Notions de base anatomiques et physiologiques : le système nerveux, le cerveau, les muscles, le tonus.
- Notions de psychosomatique et de « carapace musculaire », le dialogue tonique, la fatigue chronique.

### La capacité d'écoute du corps

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le schéma corporel, perceptions et sensations, la relation au plaisir.
- Pratique d'exercices de développement progressif de la capacité d'écoute du corps.
- Entraînement à l'animation de différentes techniques.
- Exemples d'applications mettant en jeu le schéma corporel et la capacité d'écoute du corps.

### L'image du corps

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le stade du miroir, identité et estime de soi, les distorsions identitaires.
- Expérimentation de techniques associées au développement d'une image de soi positive.
- Entraînement à l'animation de techniques reliées à l'image du corps.
- Exemples d'applications mettant en jeu l'image de soi : la confiance, les addictions, l'apprentissage.

### Les capacités d'attention et de concentration

- Définitions, facteurs favorisant (ou défavorisant), notions de volonté et de lâcher-prise.
- Les difficultés d'attention ou de concentration : symptôme à écouter ou capacité à entraîner ?
- Expérimentation des techniques relatives aux capacités d'attention et de concentration.
- Entraînement à l'animation des techniques et de leurs variantes.
- Exemples d'applications : le sport, l'apprentissage.

### Les 5 sens

- Pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : les capacités de perceptions extéroceptives.
- Pratique de techniques spécifiques associées au développement des 5 sens.
- Entraînement à l'animation de techniques reliées aux cinq sens.
- Exemples d'applications spécifiques : le sport, l'apprentissage.

### Les conditionnements

- Apports théoriques : définitions, conditionnements classiques et opérants, conditionnements et croyances.
- Les conditionnements : un facteur au cœur du manque de confiance en soi.
- Prendre conscience de ses conditionnements (approche phénoménologique), techniques associées.
- Les techniques de déconditionnement, stratégies comportementales, l'écologie du changement.
- Exemples d'applications : la confiance en soi, la relation à l'échec, l'apprentissage, les phobies.

### Les émotions désagréables

- Re-découvrir la nature et la fonction des émotions (approche phénoménologique), expérimentations.
- Historique des définitions de l'émotion, approche pluridisciplinaire, apports des neurosciences.
- Les émotions : un facteur essentiel dans le développement des capacités d'adaptation.
- L'approche sophrologique des émotions : étapes méthodologiques et techniques associées.
- Les émotions comme outil de connaissance de soi et de développement personnel.
- Études des émotions : l'énervement, la colère, la frustration, la déception, la tristesse, la culpabilité, la peur.
- Le sophrologue et ses émotions.

### Les valeurs de vie

- Notion de « valeurs » (approche phénoménologique), exercices de découverte.
- Apports théoriques : les valeurs de l'être selon Maslow, la pyramide des besoins.
- Les difficultés associées aux valeurs : acrasie, procrastination, valeurs inefficaces et conflit de valeurs.
- Étapes méthodologiques et techniques associées.
- Expérimentations, entraînement à l'animation des techniques spécifiques, élaboration d'un programme.

## LES THEMES ET CHAMPS D'APPLICATIONS

Étude et approfondissement méthodologique, choix des facteurs associés, compléments théoriques, techniques spécifiques, réalisation de programmes d'intervention.

### Le stress

- Définitions du « stress », les stratégies de coping et d'ajustement.
- Les mécanismes comportementaux, émotifs, physiologiques et cognitifs du stress.
- Spécificités du stress professionnel, facteurs de stress, burn-out et bore-out.
- La gestion des manifestations du stress, l'équilibre général.
- Agir à la source du stress : la capacité d'adaptation.
- Étapes du travail sophrologique appliquées au thème de la capacité d'adaptation.

### La confiance en soi

- La confiance en soi : approche phénoménologique, définitions.
- La confiance et le manque de confiance en soi : origines, construction, manifestations.
- Apports théoriques : les complexes, la construction du moi, notions de gains et de pertes.
- L'approche sophrologique factorielle® appliquée au thème de la confiance en soi.
- Conception de programmes réutilisables dans son exercice professionnel.

## L'épanouissement personnel

- La sophrologie comme moyen de connaissance de soi et de développement personnel.
- Les thématiques de base : l'équilibre général, les émotions, le stress, la confiance en soi, la capacité d'acceptation, la relation au temps, les valeurs de vie.
- L'approche sophrologique factorielle® appliquée au thème de l'épanouissement personnel.
- Conception de programmes réutilisables dans son exercice professionnel.

## Le sport

- L'état de performance : définition et caractéristiques.
- L'approche sophrologique factorielle® appliquée à l'état de performance.
- Spécificités des sports individuels ou collectifs.
- Les gestes techniques. Les stratégies de jeu. Techniques spécifiques.

## La santé

- A visée prophylactique : développer ou retrouver une plus grande vitalité, vivre pleinement son équilibre au quotidien.
- Accompagnement en complément ou dans les suites d'une prise en charge médicale ou paramédicale : capacité d'être ou de rester acteur de son mieux-être corporel et psychique.
- Préparation aux examens de santé.
- Le sommeil : le rôle du sommeil, les cycles du sommeil, l'accompagnement des troubles du sommeil.
- Les acouphènes : causes et mécanismes, troubles associés, techniques spécifiques.
- La gestion de la douleur : apports théoriques et techniques spécifiques.

## L'enseignement et l'apprentissage

- La sophrologie dans le monde scolaire. Définitions. Méthodes d'apprentissage.
- La théorie des intelligences multiples et les apports des neurosciences : intérêt en sophrologie.
- L'approche sophrologique factorielle® appliquée aux besoins des enseignants, étude d'un programme.
- L'approche sophrologique factorielle appliquée aux besoins des apprenants, étude d'un programme.
- Les techniques d'entraînement bilatéral du cerveau.

## La maternité

- Apports théoriques : les étapes de la grossesse.
- L'accompagnement sophrologique adapté à chaque étape.
- La préparation à la naissance, techniques spécifiques.
- La préparation à la parentalité, facteurs associés.
- Conception de programmes réutilisables dans son exercice professionnel.

## LES PUBLICS SPECIFIQUES

### Les enfants et adolescents

- Apports théoriques : Le développement psychomoteur de l'enfant.
- Les spécificités du travail sophrologique avec l'enfant et l'adolescent.
- Adaptation des différents degrés de la relaxation dynamique.
- Adaptation des techniques spécifiques, approche récréative.

### Les personnes âgées

- Apports théoriques : les mécanismes et troubles liés au vieillissement.
- Les spécificités du travail sophrologique avec les personnes âgées.
- Adaptations méthodologiques des séances en maison de retraite.

### 3. GERER ET DEVELOPPER L'ACTIVITE DE SOPHROLOGUE

#### COMPETENCES VISEES

- Comprendre le fonctionnement d'une création d'entreprise libérale d'un point de vue juridique, comptable, fiscal et social.
- Déterminer la forme juridique de l'activité professionnelle.
- Élaborer une offre de service lisible et ciblée.
- Réaliser une étude de marché et rédiger un business plan intégrant un prévisionnel sur 3 années.
- Assurer le suivi administratif, comptable et financier.
- Établir des relations avec les prescripteurs potentiels.
- Assurer la promotion et le développement de l'activité : site internet, réseaux sociaux, brochures, etc.

#### CONTENUS

##### Préparation à l'exercice professionnel

- De l'idée au projet : les étapes.
- La structure juridique du professionnel libéral
- La fiscalité des professionnels libéraux
- Le régime social des professions libérales
- Les démarches et les formalités de la création
- Réaliser un business plan intégrant un prévisionnel financier sur 3 ans.
- Les assurances professionnelles.
- La tarification, la facturation.
- Le local professionnel.
- Code de déontologie.
- Les organisations professionnelles.

##### Élaboration d'une communication professionnelle

- Présenter la sophrologie en fonction du public visé.
- Éviter les erreurs de communication les plus courantes.
- Se différencier par son professionnalisme.
- Diversifier ses supports de communication : brochure, blog, vidéos, présentation PowerPoint.
- Se faire connaître : réseaux sociaux, prescripteurs, publicité, réseaux professionnels.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation est conçue autour d'une pédagogie active par objectifs. La pratique et la participation des stagiaires sont privilégiées dans un esprit d'expérimentation favorisant l'apprentissage des compétences et l'autonomisation.

Elle s'appuie sur l'alternance de différents moyens pédagogiques :

- Des pratiques guidées par les formateurs.
- Des cours théoriques utilisant des vidéos et des diaporamas en vidéo projection.
- Des travaux pratiques encadrés, individuels, en sous-groupes ou binômes.
- Des mises en situations professionnelles sous forme de jeux de rôle en sous-groupes ou binômes.
- Des analyses de la pratique professionnelle.
- Des supports de cours : plus de 400 pages de cours intégrant les apports théoriques, les étapes méthodologiques, les techniques spécifiques et leurs textes d'accompagnement, des programmes réutilisables, des questionnaires d'auto-évaluation, des annexes et références.
- Un stage en entreprise encadré et supervisé.

## MOYENS TECHNIQUES

### MOYENS TECHNIQUES

L'École Française de Sophrologie de Montpellier dispose de ses propres locaux (280 m<sup>2</sup>) répondant aux normes des établissements recevant du public (ERP) et d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite (PMR).

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

- Deux salles de formation de 70 et 100 m<sup>2</sup> climatisées, équipées d'écrans, de tables et de chaises.
- Un hall d'accueil de 70 m<sup>2</sup>, un bureau, un local technique et 4 toilettes.
- Dans chaque salle de formation : un vidéoprojecteur et un tableau papier.



L'équipe pédagogique principale présentée ci-dessous est complétée par d'autres intervenants qui interviendront plus ponctuellement sur des points de spécialisation.

### Hélène FAUCON-MARTIN

Directrice, formatrice, sophrologue, ancienne cadre de santé. Titulaire du diplôme de Cadre de Santé, d'une Licence en Ingénierie de la santé et d'un DU en Éducation pour la Santé. Formatrice et consultante au sein d'établissements de santé. Anime des séances d'analyse de la pratique et de supervision pour les sophrologues en exercice. Membre du Conseil d'Administration de l'ORIFF-PL LR. Hélène Faucon-Martin est la référente handicap au sein de l'école, ainsi que la référente qualité.

### Magali BES

Coordinatrice pédagogique, formatrice, sophrologue exerçant à Perpignan, spécialisée dans l'apprentissage, l'éducation et la parentalité. Professeur des écoles depuis 1998 et formée à l'approche centrée sur la personne et à la Méthode Gordon. Magali Bes anime des séances d'analyse de la pratique et de supervision pour les sophrologues en exercice.

### Norbert CASSINI

Consultant pédagogique, formateur, conférencier, auteur de « La sophrologie » aux éditions Eyrolles. Fondateur de l'École Française de Sophrologie. Sophrologue, formé par le créateur de la sophrologie (1992-1993). Titulaire d'un Certificat d'Université de pédagogie des pratiques psychocorporelles. Ancien président de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS).

### Docteur Emeric GOUDARD

Pédiatre, Pneumo-Pédiatre, Sophrologue, DU développement psychologique du nourrisson. Emeric exerce son activité de pédiatre en exercice libéral. Il est également médecin vacataire au CHU Arnaud de Villeneuve à Montpellier, dans le service de Pneumo-pédiatrie au sein duquel il anime également des ateliers de sophrologie pour les enfants asthmatiques.

### Maéva CABALLERO

Sophrologue, formatrice, diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier. Maéva intervient en entreprises, centres de formation, centres de soins et en centres pénitentiaires. Elle a créé le cabinet de Sophrologie du Pôle Médical St Jean où elle reçoit en individuel et en groupe.

### Amélie PERNELLE-THURET

Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, formatrice, ancienne juriste d'entreprise, Titulaire d'un Master 2 en Droit de la propriété intellectuelle. Formée à la Sophro-Analyse intégrative. Amélie exerce au sein de son cabinet à Jacou et elle intervient en entreprises ainsi qu'en organismes de formation professionnelle.

### Isabelle BOURGIN

Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, formatrice. Isabelle exerce au sein de son cabinet à Montpellier et elle intervient au sein d'établissements de santé, en entreprises et à l'Université de Montpellier (Deust-Staps).



\*Les formateurs, le contenu de la formation, les moyens pédagogiques et techniques ainsi que les modalités d'évaluation des compétences sont susceptibles de modifications en fonction des considérations pédagogiques ou des aléas pouvant apparaître en cours de formation.



Régulièrement au cours de la formation, les formateurs amèneront les stagiaires à se positionner sur leur niveau d'acquisition des connaissances et compétences à travers différents outils : grilles d'auto-évaluations, questions-réponses, jeux formatifs, mises en situations professionnelles.

Pour l'obtention du diplôme de sophrologue délivré par l'École Française de Sophrologie et l'obtention du titre de sophrologue (Niveau 5) inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) sous le numéro 35730 délivré par la Société Française de Sophrologie, des évaluations sommatives sont réalisées afin de valider les différents domaines de compétences relatifs au référentiel du processus de certification établi par la Société Française de Sophrologie (S.F.S).

Le diplôme de Sophrologue délivré par l'École Française de Sophrologie de Montpellier est obtenu si le stagiaire a validé les blocs de compétences 2 et 3 et s'il a suivi au moins 400 heures de formation sur les 420 heures dispensées.

Le titre de Sophrologue inscrit au RNCP et délivré par la Société Française de Sophrologie est délivré aux candidats ayant validé les 3 blocs de compétences dans un délai maximal de 3 ans.

Chaque bloc de compétence peut être validé par un certificat. La durée des composantes acquises est illimitée. Régulièrement au cours de la formation, les formateurs amèneront les stagiaires à se positionner sur leur niveau d'acquisition des connaissances et compétences à travers différents outils : grilles d'auto-évaluations, questions-réponses, jeux formatifs, mises en situations professionnelles.

## MODALITES DES EVALUATIONS SOMMATIVES

**BLOC DE COMPETENCES 1 : Accueillir le client, conduire un entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré.**

- Mise en situation professionnelle reconstituée de conduite d'un entretien, analyse des besoins et production d'un programme de sophrologie adapté.
- Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage, rapport d'activité et soutenance.
- Mise en situation professionnelle réelle de supervision.

**BLOC DE COMPETENCES 2 : Animer des séances de sophrologie.**

- Mise en situation professionnelle reconstituée d'animation de séance de sophrologie.
- Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage, rapport d'activité et soutenance.

**BLOC DE COMPETENCES 3 : Gérer et développer l'activité de sophrologue**

- Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre du projet d'installation.

## RÉFÉRENCES



- Organisme certifié QUALIOP1 sous le numéro 2020/87156.2
- Organisme certifié Label Région Occitanie « Certif Région »