

## Objectif général de la formation

Permettre aux stagiaires d'acquérir les compétences nécessaires à la pratique autonome, sécurisée et professionnelle de la sophrologie, en combinant des apprentissages théoriques à distance et une pratique encadrée en classes virtuelles et en présentiel.

## Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les liens entre physiologie, conscience et respiration
- Maîtriser les techniques de relaxation dynamique
- Utiliser les techniques de sophronisation et de visualisation
- Construire et animer une séance complète de sophrologie
- Adapter les pratiques aux besoins et objectifs du bénéficiaire
- Adopter une posture professionnelle, éthique et sécurisée

## Compétences visées

- Analyse de la demande et des besoins du client
- Conception et animation de séances de sophrologie
- Adaptation des techniques sophrologiques
- Gestion du cadre, de la relation et de la posture professionnelle
- Évaluation des effets d'une séance

## Programme

### Modules e-learning (déblocage pédagogique progressif)

- Fondements de la sophrologie – 20 h
- Physiologie, conscience et respiration – 25 h
- Relaxation Dynamique niveaux 1 à 3 – 65 h

### Présentiel

- Techniques spécifiques de sophronisation – 45 h
- Construction et animation d'une séance – 35 h
- Sophrologie appliquée – 45 h
- Relation d'aide et posture professionnelle – 30 h

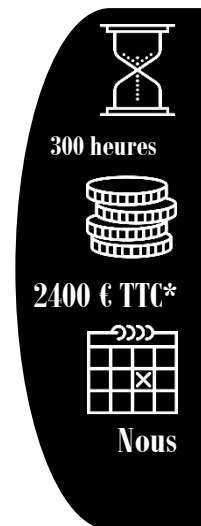
## Modalités pédagogiques et techniques

- E-learning via plateforme sécurisée (accès individualisé)
- Classes virtuelles : apports théoriques, échanges, démonstrations
- Présentiel : pratique intensive, mises en situation, supervision
- Supports pédagogiques numériques et téléchargeables

### Pratique professionnelle supervisée (visio)

- Mises en situation pratiques
- Supervision et analyse de pratique
- Intégration des compétences
- Durée : 25 h

### Professionalisation – 10 h



Pour plus de renseignements responsable pédagogique: Amélie Bellayer ☎ 0699505832 ✉ [landes-relaxation@orange.fr](mailto:landes-relaxation@orange.fr)

### Prérequis

- Aucun prérequis technique ou académique
- Compréhension du français oral et écrit
- Ordinateur, connexion internet et caméra pour la visio

### Public visé

- Adultes en reconversion
- Professionnels du bien-être et ou du médico social
- Toute personne souhaitant acquérir des compétences en sophrologie

### Modalités de suivi de l'exécution

- Suivi de la progression sur la plateforme Teachizy
- Traçabilité des connexions et complétion des modules
- Feuilles d'émargement pour le présentiel
- Accompagnement pédagogique individualisé

### Modalités d'évaluation

- Quiz et exercices en ligne (e-learning)
- Évaluations pratiques en présentiel
- Évaluation finale des compétences
- Questionnaire de satisfaction stagiaire

### Modalités de validation

- Validation des compétences par le formateur
- Attestation de fin de formation remise au stagiaire

### Modalités d'inscription

- Inscription 15 jours avant l'entrée en formation
- Inscription après validation du dossier
- Signature d'une convention ou d'un contrat de formation

### Méthodes pédagogiques et techniques

- Plateforme e-learning
- Teachizy (accès sécurisé)
- Supports pédagogiques numériques et imprimés
- Salle équipée pour la pratique

### Intervenants

- Sophrologues
- Professionnels de santé

### Lieux

- Salle aux alentours de Dax (à définir selon les besoins)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- L'organisme étudie toute demande afin d'adapter les modalités pédagogiques

### Effectif maximum

- 10 personnes