Les Ateliers du Sud – Patricia BENOIT

SOPHROLOGIE - HYPNOSE ERIKSONIENNE et ASSOCIATIVE - PNL / ART THERAPIE

Formation Professionnelle en Sophrologie

Devenez sophrologue qualifié et accompagnez vos clients vers le bien-être mental et émotionnel. Une formation complète de 180 heures certifiée Qualiopi.

Siret : 49074363200048

Qualiopi : Certificat n° F0558-1-R1

Numéro de formatrice : 93060971106





INFORMATIONS PRATIQUES

Votre Formation en Détails

Durée Totale

180 heures au total : 144h de cours en présentiel, 35h de stage en entreprise et 1h de qualification

Horaires

Cours de 9h à 16h avec pauses régulières pour optimiser l'apprentissage

Qualification

Qualification Professionnelle de Sophrologue reconnue Qualiopi délivrée après soutenance devant jury

Prérequis

Aucun diplôme requis. Ouvert à tous les profils (reconversion, complément). Entretien préalable pour valider votre projet

Tarifs

En semaine : 2 975€

En week-end : 3 500€.

Prise en charge OPCO, France Travail. Facilités de paiement jusqu'à 20x sans frais

Lieu

31 rue de Paris, 06000 Nice. Sessions tout au long de l'année, présentiel

Notre Accompagnement

Suivi Individuel

Groupes à effectif réduit, entretiens individuels réguliers, supervision personnalisée de votre pratique

Plateforme Digiforma

Accès 24h/24 aux supports de cours, suivi de progression, échanges avec votre formatrice, émargement digital

Communauté

Groupe d'entraide entre stagiaires, réseau professionnel, accès au groupe des anciens

🖥️ Formation 100% Distanciel Possible

Cette formation peut être réalisée entièrement en autoformation à distance. Vous bénéficiez de tout l'accompagnement nécessaire : accès à la plateforme Digiforma, suivi personnalisé par votre formatrice, entretiens individuels en visioconférence et ressources pédagogiques disponibles 24h/24.

⭐ Exclusivité : Les Relaxologues

Nous sommes les seuls à proposer l'étude approfondie et les protocoles des grandes méthodes de relaxologie : la méthode Vittoz, la relaxation progressive de Jacobson et le training autogène de Schultz. Un enseignement unique qui enrichit considérablement votre pratique professionnelle.

OBJECTIFS

Ce Que Vous Allez Maîtriser

À l'issue de cette formation de 180 heures, vous disposerez de toutes les compétences nécessaires pour exercer en tant que sophrologue professionnel.

Maîtriser les Techniques

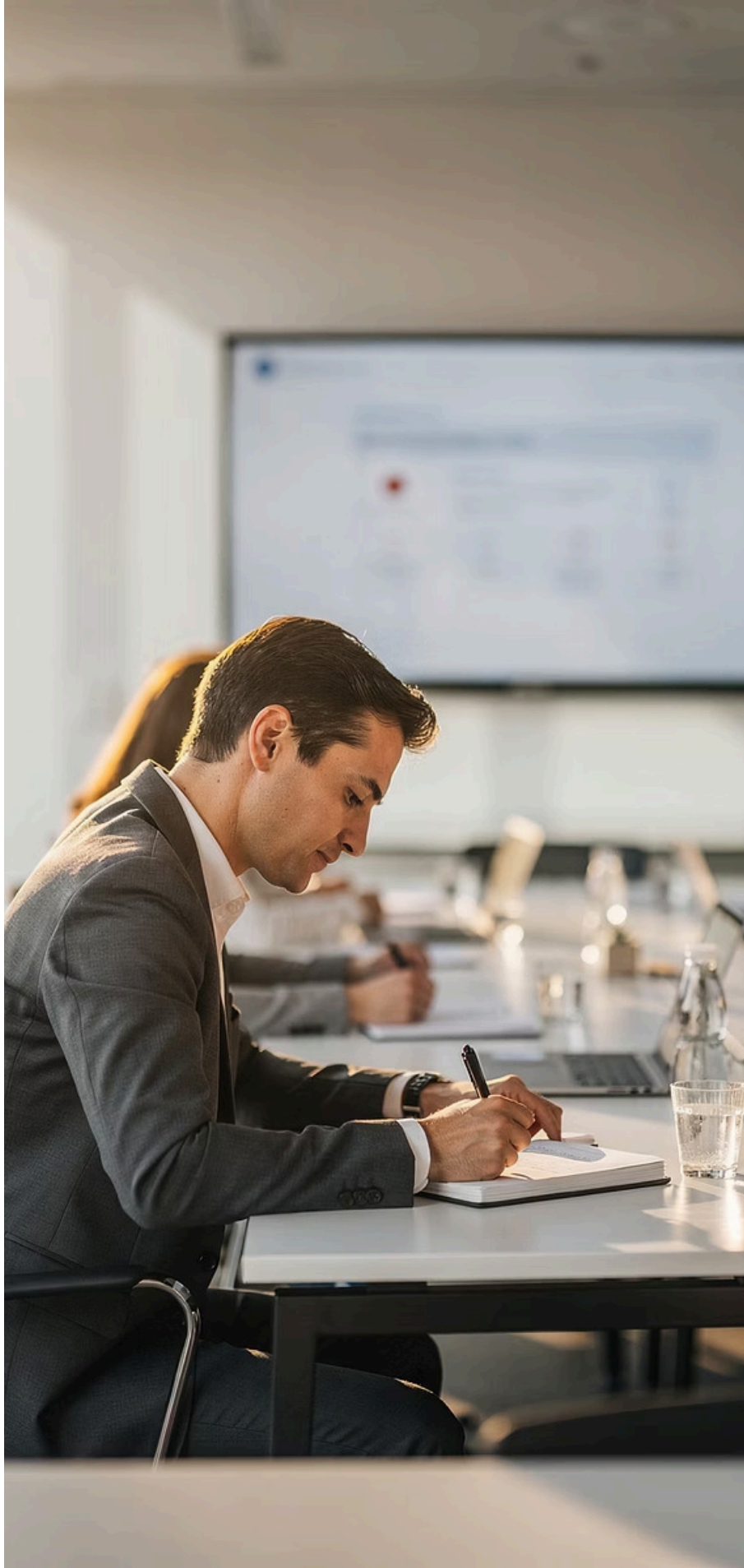
- Pratiquer les 4 niveaux de Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC1 à RDC4)
- Conduire une sophronisation complète (information pré-sophronique, activation intra-sophronique, désophronisation)
- Appliquer les lois fondamentales de la sophrologie (vivance phronique, répétition vivantielle, niveau sophro-liminal)
- Utiliser le terpnos logos et le dialogue post-sophronique

Comprendre et Accompagner

- Analyser les états de conscience et états modifiés de conscience
- Interpréter les rêves et utiliser l'approche jungienne en sophrologie
- Gérer le stress et optimiser la mémoire et le sommeil de vos clients
- Maîtriser les techniques des relaxologues (Vittoz, Jacobson, Schultz)

Exercer et S'installer

- Construire des protocoles de séances individuelles et collectives
- Mener des consultations professionnelles avec suivi client
- Maîtriser le schéma corporel et le principe d'action positive
- Vous installer en tant que sophrologue qualifié(e)





DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Vos Opportunités de Carrière

Cabinet Privé

Installez votre propre cabinet de sophrologie et développez une clientèle fidèle. Accompagnement juridique inclus dans la formation pour créer votre structure.

Secteur Médical

Collaborez avec des établissements de santé, cliniques, centres de rééducation ou maisons de retraite pour accompagner les patients.

Entreprises

Intervenez en milieu professionnel pour la gestion du stress, la prévention du burn-out et l'amélioration de la qualité de vie au travail.

Secteur Éducatif

Proposez des ateliers dans les écoles, collèges et lycées pour aider les jeunes à gérer le stress scolaire et développer leur concentration.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parcours de Formation Complet

Ce programme complet de 180 heures, menant à une qualification professionnelle reconnue Qualiopi, vous accompagnera de la découverte des fondements de la sophrologie jusqu'à votre installation professionnelle.

1 Introduction et Lois Fondamentales

2 Relaxations Dynamiques de Caycedo

3 Conscience, Rêve et Archétypes

4 Stress, Mémoire et Relaxologues

5 Schéma Corporel et Protocoles Avancés

6 Validation et Installation Professionnelle

MODULE 1

Introduction à la Sophrologie et Bases Fondamentales

À l'issue de ce module, vous maîtriserez les fondements théoriques de la sophrologie et saurez appliquer les lois fondamentales dans votre pratique.

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

- Historique et origines de la sophrologie
- Champs d'application et bénéfices thérapeutiques

Les Lois de la Sophrologie

- La vivance phronique
- La répétition vivantielle
- Le niveau sophro liminal
- L'information pré sophronique
- La sophronisation
- L'activation intra-sophronique
- La désophronisation
- Le dialogue post-sophronique ou phénodescription vivantielle
- Le terpnos logos

Mises en Pratique

Mises en pratique et compréhension de la demande. Exercices et tests : « Le principe d'action positive : les valeurs ».





MODULE 2

Protocoles de Sophrologie – RDC1 et RDC2

À l'issue de ce module, vous maîtriserez les protocoles des deux premiers niveaux de Relaxation Dynamique de Caycedo et saurez les adapter à vos clients.

1

Protocoles de Sophrologie RDC1

- Exercices de RDC 1
- Présentation par chacun
- Caycedo : les 5 systèmes
- Les 3 techniques clés
- La Technique d'activation intra-sophronique

2

Protocoles de Sophrologie RDC2

- Reprise des Exercices RDC 2
- Adaptation personnelle en présentation au groupe
- Mises en pratique sur études de cas

MODULE 3

Conscience, Rêve et Archétypes

🎯 *À l'issue de ce module, vous comprendrez les différents états de conscience, l'interprétation des rêves et l'approche jungienne appliquée à la sophrologie.*

1

La Conscience

- Définition et Exploration
- Conscience selon Freud et Jung
- Conscience de soi et prise de conscience
- Conscience physiologique
- États modifiés de conscience
- Hypnose, méditation et prière
- États altérés de la conscience

2

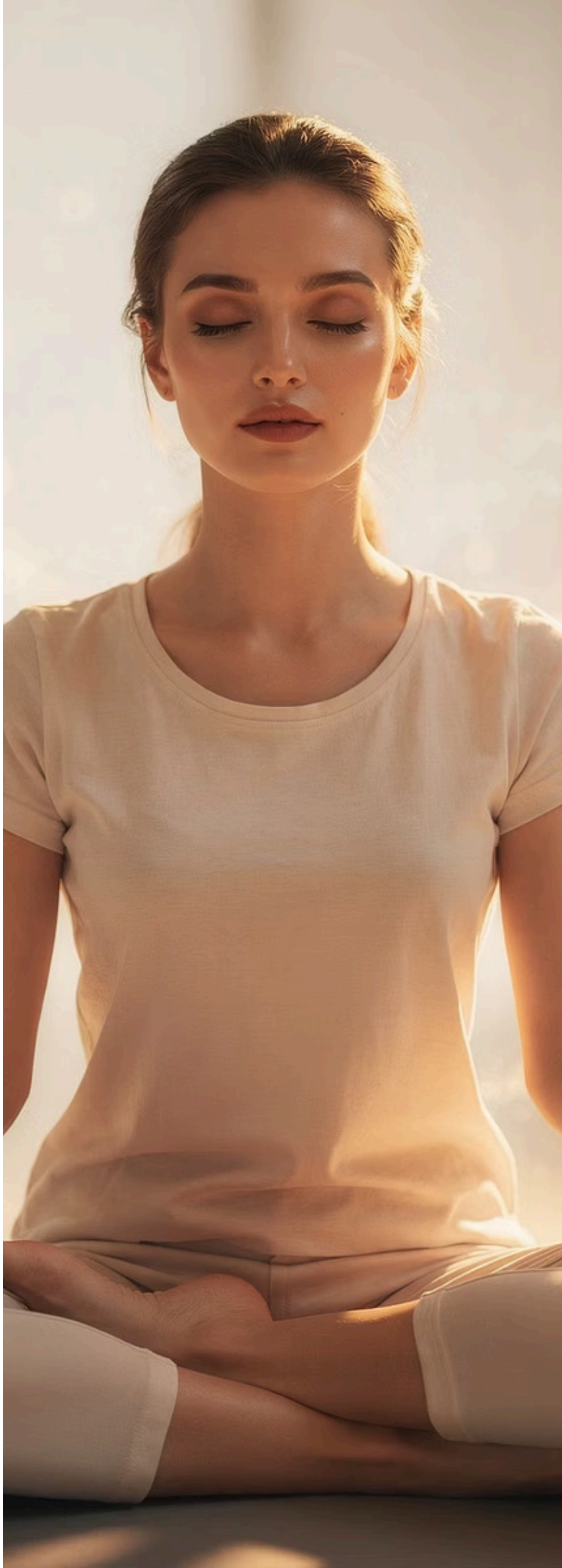
Le Rêve et la Psychanalyse

- Fonction des Rêves
- Rêve et interprétation selon Freud
- Contenu manifeste et latent
- Technique de l'association libre des idées
- Jung et le rêve
- EEG et mises en pratique
- Études de cas adaptées

3

Approche Jungienne

- Images Archétypales
- Archétypes fondamentaux
- Autonomie des archétypes
- Archétype et instinct
- Différentes images archétypales





MODULE 4

Stress, Mémoire et Relaxologues

🎯 *À l'issue de ce module, vous saurez accompagner vos clients dans la gestion du stress, l'optimisation du sommeil et de la mémoire, et maîtriserez les techniques des grands relaxologues.*

1

Le Stress – Compréhension et Gestion

- Découverte et composantes du stress
- Symptômes et conséquences
- Recherche du bon stress
- Effets sur la mémoire
- Applications sur cas d'études
- Propositions d'exercices
- Ateliers de travail

2

La Mémoire et le Sommeil – Fonctionnement et Optimisation

- Les mémoires humaines
- Sommeil et consolidation de la mémoire
- Réserve cognitive
- Refoulement et protection du Moi
- Stades du sommeil
- Horloges biologiques et facteurs sociaux
- Mémorisation et sommeil

3

Les Relaxologues – Techniques de Relaxation

- Roger Vittoz : biographie et exercices
- Edmund Jacobson : méthode de relaxation différentielle
- Johannes Heinrich Schultz : méthode et induction au calme

MODULE 5

Le Schéma Corporel et Principe d'Action Positive

🎯 *À l'issue de ce module, vous maîtriserez les concepts clés de la relation sophronique et saurez établir une alliance thérapeutique de qualité avec vos clients.*

Schéma Corporel

- Représentation mentale du corps
- Intégration des sensations corporelles
- Conscience de soi dans l'espace

Réalité Objective

- Perception sans distorsion
- Observation neutre des phénomènes
- Ancrage dans le présent

Alliance Sophronique

- Relation de confiance thérapeute-client
- Écoute active et bienveillante
- Acceptation inconditionnelle
- Absence totale de jugement

Empathie et Congruence

- Compréhension profonde du vécu d'autrui
- Résonance émotionnelle et présence authentique
- Authenticité du praticien
- Cohérence entre pensées, paroles et actions
- Transparence relationnelle





MODULE 6

Exercices et Protocoles Avancés

🎯 *À l'issue de ce module, vous saurez construire des séances complètes adaptées à différents publics et maîtriserez les protocoles avancés RDC3 et RDC4.*

RDC 3 – Méditation Dynamique

- Techniques avancées de méditation dynamique
- Travail sur les valeurs existentielles
- Adaptation selon les besoins des clients

RDC 4 – Intégration des Valeurs

- Intégration des valeurs et projet de vie
- Développement de votre style personnel
- Gestion de l'espace thérapeutique

Séances Spécialisées

- Construction de séances individuelles adaptées
- Ateliers collectifs thématiques
- Adaptation des protocoles selon les besoins du client

Éducation Somatique

- Approche holistique du corps et de l'esprit
- Éducation somatique appliquée à la sophrologie
- Construction de protocoles personnalisés

BONUS OFFERT

Installation Professionnelle

Nous vous accompagnons dans la création de votre activité de sophrologue.

À l'issue de ce module, vous connaîtrez les aspects juridiques et réglementaires pour créer et lancer votre cabinet de sophrologie.

Aspects Légaux et Réglementaires

- Établissement des dossiers et formalités
- Conseils pratiques

Cadre Juridique et Réglementaire

Création de Votre Cabinet

Formalités Administratives

Lancement de Votre Activité





VALIDATION FINALE

Votre Qualification Professionnelle

L'aboutissement de votre parcours : une qualification professionnelle reconnue qui ouvre les portes de votre nouvelle carrière.

01

Stage Pratique

- 35 heures en situation réelle
- Observation et co-animation supervisée
- Validation des compétences pratiques

02

Mémoire Professionnel

- Rédaction d'un mémoire de 30 à 50 pages
- Thématique professionnelle avec supervision
- Démonstration de votre réflexion critique

03

Soutenance Devant Jury

- 1 heure de qualification devant jury
- Défense de votre mémoire et pratique
- Évaluation de votre posture professionnelle

04

Remise de Qualification

- Qualification Professionnelle reconnue Qualiopi
- Inscription au registre des sophrologues
- Accès au réseau et accompagnement post-formation

🎓 Votre qualification est reconnue par Qualiopi (Certificat n° F0558-1-R1) et vous permet de vous inscrire au registre des sophrologues professionnels.

Prêt à Commencer Votre Parcours ?

Prêt à transformer votre passion en carrière ? Contactez-nous pour démarrer votre parcours.

01

Contactez-nous

Prenez rendez-vous pour un entretien gratuit et sans engagement. Nous échangerons sur votre projet et répondrons à toutes vos questions.

02

Validez votre inscription

Après validation de votre dossier, réservez votre place dans la prochaine session. Places limitées pour garantir un suivi personnalisé.

03

Démarrez votre formation

Après signature du contrat, vous recevrez votre livret d'accueil et vos accès à la plateforme Digiforma pour bien préparer votre rentrée.

📞 Contact : 06 74 79 01 97

📧 Email : lesateliersdusud.formations@gmail.com

📍 Adresse : 31 rue de Paris, 06000 Nice