Les Ateliers du Sud – Patricia BENOIT

SOPHROLOGIE - HYPNOSE ERIKSONIENNE et ASSOCIATIVE - PNL / ART THERAPIE

Formation Sophrothérapeute

Devenez sophrothérapeute qualifié et accompagnez vos clients vers le bien-être mental et émotionnel. Une formation complète et reconnue Qualiopi combinant sophrologie et approches psychothérapeutiques.

Siret : 49074363200048

Qualiopi : Certificat n° F0558-1-R1

Numéro de formatrice : 93060971106



INFORMATIONS PRATIQUES

Votre Formation en Détails

Durée Totale

240 heures au total : 180h de Sophrologie + 60h de Psychopraticien, 35h de stage en entreprise et soutenance devant jury

Horaires

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

Qualification

Qualification Professionnelle de Sophrothérapeute ou Sophro-analyste reconnue Qualiopi délivrée après soutenance devant jury





NOTRE ENGAGEMENT

Un Accompagnement Personnalisé à Chaque Étape

Suivi Individuel

- Groupes à effectif réduit pour un accompagnement optimal
- Entretiens individuels réguliers avec votre formatrice
- Adaptation du rythme selon vos besoins et contraintes
- Supervision personnalisée de votre pratique
- Retours constructifs et bienveillants

Plateforme Digiforma - Votre Espace Pédagogique

- Accès 24h/24 à tous vos supports de cours et ressources
- Suivi en temps réel de votre progression pédagogique
- Échanges directs avec votre formatrice via messagerie intégrée
- Partage de documents et exercices pratiques
- Calendrier de formation et rappels automatiques
- Émargement digital simplifié
- Attestations et certificats disponibles en ligne

Communauté d'Apprentissage

- Groupe d'entraide entre stagiaires
- Partage d'expériences et de pratiques
- Réseau professionnel dès la formation
- Accès au groupe des anciens stagiaires
- Événements et ateliers post-formation



INFORMATIONS ESSENTIELLES

Modalités Pratiques et Inscription

Prérequis et Public

- Aucun diplôme spécifique requis
- Ouvert à tous les profils (reconversion, complément de compétences)
- Motivation et intérêt pour l'accompagnement humain
- Entretien préalable pour valider votre projet

Tarifs et Financement

- Tarif formation en semaine : 4 800€
- Tarif formation en week-end : 5 400€
- Prise en charge OPCO pour les salariés
- Financement France Travail possible
- Facilités de paiement jusqu'à 20 fois sans frais selon dossier

Lieu et Contact

- Formation dispensée à Nice (31 rue de Paris, 06000 Nice)
- Salles équipées et adaptées à la pratique
- Contact : 06 74 79 01 97
- Email : lesateliersdusud.formations@gmail.com
- Réponse sous 48h à toute demande



OBJECTIFS

Ce Que Vous Allez Maîtriser

Cette formation vous permettra d'acquérir une compréhension approfondie et des compétences pratiques en sophrologie. Vous apprendrez à utiliser diverses techniques de relaxation dynamique, visualisation positive et protocoles Caycediens pour améliorer le bien-être mental et émotionnel de vos futurs clients.

À l'issue de la formation, vous serez capable d'accompagner différents publics : adultes, enfants, adolescents, seniors, personnes en situation de stress ou en recherche de mieux-être.

Le module complémentaire de Psychopraticien (60 heures) vous permettra d'approfondir vos compétences en intégrant les bases de la psychanalyse freudienne et jungienne, ainsi que les techniques de PNL. Cette approche intégrative vous permettra de proposer un accompagnement holistique et personnalisé à vos clients.



DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Vos Opportunités de Carrière

Cabinet Privé

Installez votre propre cabinet de sophrothérapie 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 : Qualification Professionnelle Reconnue Qualiopi

Un programme progressif de 240 heures (180h Sophrologie + 60h Psychopraticien). Chaque module s'appuie sur le précédent pour vous amener de la découverte des fondamentaux jusqu'à votre installation en tant que Sophrothérapeute qualifié(e) Qualiopi.

1 Fondamentaux (Module 1)

Histoire et origines de la sophrologie avec Alfonso Caycedo, découverte des 3 lois fondamentales, protocoles RDC1 et RDC2, postures sophroniques, ainsi que les techniques d'activation intra-sophronique du corps et de la conscience.

2 Conscience & Psychologie (Module 2)

États de conscience modifiés et niveau sophroliminal, psychanalyse freudienne et jungienne, symbolique des rêves, archétypes et inconscient collectif, avec une ouverture sur la sophrologie comme outil de développement personnel.

3 Applications Pratiques (Module 3)

Protocoles anti-stress, gestion des émotions, mémorisation, sommeil, méthodes Vittoz, Jacobson et Schultz, avec des applications concrètes en milieu scolaire, sportif et professionnel.

4 Maîtrise Professionnelle (Module 4)

Développement du schéma corporel, principe d'action positive, protocoles RDC3 et RDC4, conception de séances individuelles et collectives, et accompagnement de publics spécifiques comme les enfants, les seniors et les sportifs.

5 Module Psychopraticien (60h)

Psychanalyse approfondie, PNL appliquée, communication thérapeutique, écoute active, éthique, déontologie et clarification des limites de la pratique professionnelle.

6 Installation Professionnelle

Choix des statuts juridiques, création de cabinet, tarification, communication, outils numériques, assurance RC pro et développement de réseaux professionnels.

7 Validation & Qualification

Stage pratique de 35h avec carnet de stage, mémoire professionnel de 30 à 50 pages, soutenance devant jury, remise de la Qualification Professionnelle Qualiopi et inscription au registre national.



Introduction et Bases Fondamentales

Découverte de la Sophrologie

- Naissance de la sophrologie en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien
- Étymologie : du grec SOS (harmonie), PHREN (conscience), LOGOS (étude) — « étude de la conscience en harmonie »
- Distinction avec l'hypnose : la sophrologie préserve la conscience active du pratiquant
- Champs d'application : gestion du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, préparation mentale, confiance en soi, accompagnement de la douleur
- Posture éthique du sophrologue : neutralité bienveillante, respect du rythme du client, confidentialité

Les 3 Lois Fondamentales

- Loi de la réalité objective : le corps et la conscience sont une unité indissociable
- Loi de l'action positive : toute action positive sur le corps agit positivement sur la conscience, et inversement
- Loi de l'adaptabilité : chaque technique doit être adaptée à la personne et à son niveau de conscience

Mise en Pratique

- Découverte de la posture sophronique assise et debout
- Exercice de respiration abdominale consciente (3 temps : inspiration, rétention, expiration)
- Première vivance guidée : scan corporel de la tête aux pieds
- Dialogue post-séance : verbalisation des ressentis et ancrage de l'expérience
- Travail sur les valeurs personnelles et la motivation à devenir praticien
- Tenue d'un journal de pratique personnelle dès le premier module

Techniques de Relaxation Dynamique (RDC)

Niveau 1 - Découverte du Corps

- Techniques de respiration et tension-détente
- Prise de conscience du schéma corporel
- Mouvements doux et concentration
- Pratique guidée puis autonome

Niveau 2 - Contemplation

- Approfondissement des techniques
- Travail sur l'intégration corporelle
- Construction de séances complètes
- Adaptation aux besoins individuels

Niveau 3 - Méditation Dynamique

- Techniques avancées de méditation en mouvement
- Travail sur les valeurs et le sens
- Supervision de la pratique professionnelle

Niveau 4 - Intégration

- Protocoles personnalisés selon les publics
- Développement de votre propre style
- Gestion du temps et de l'espace thérapeutique



Conscience, Rêve et Psychologie

1

La Conscience et ses États

- Comprendre les différents niveaux de conscience
- États modifiés en sophrologie : relaxation profonde
- Applications thérapeutiques pratiques
- Lien avec le bien-être mental

2

Le Rêve et son Interprétation

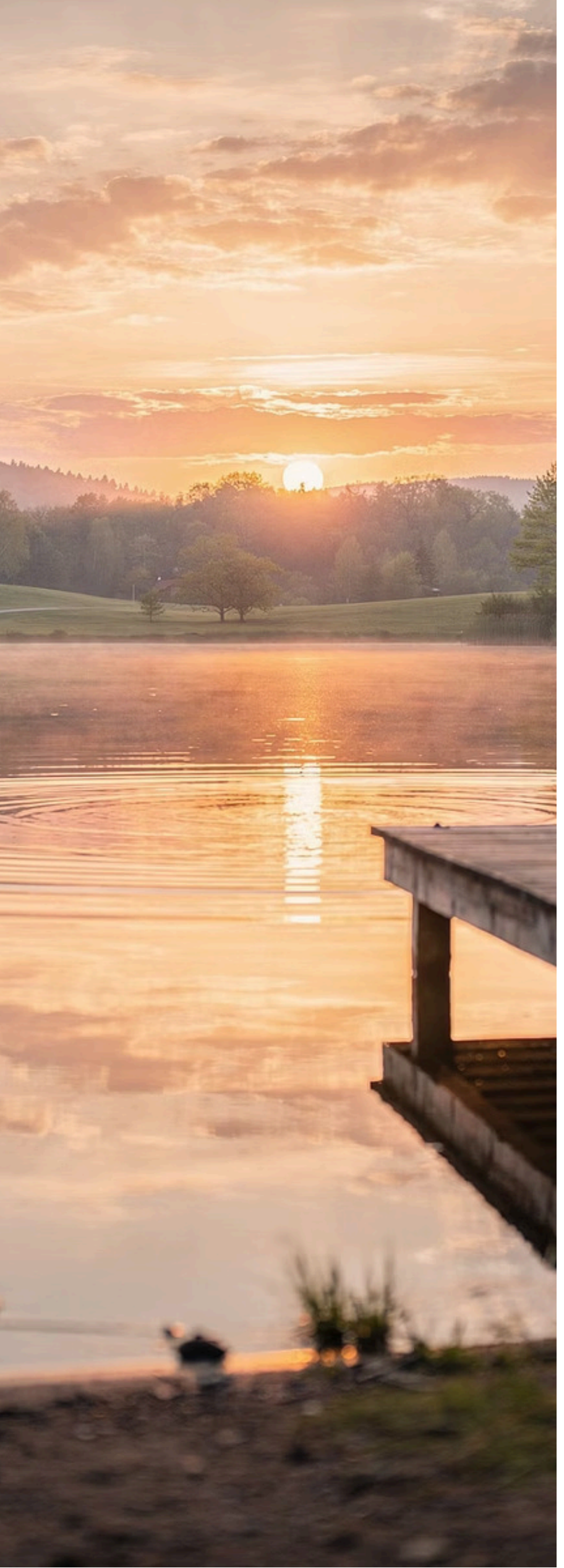
- Fonction des rêves dans notre psyché
- Techniques d'analyse symbolique
- Utilisation des rêves en accompagnement
- Études scientifiques du sommeil

3

Approche Psychologique

- Images symboliques universelles (archétypes)
- Processus de développement personnel
- Synchronicité et symboles dans la vie quotidienne
- Applications concrètes en sophrologie





Applications Pratiques : Stress, Mémoire et Sommeil

Gestion du Stress

- Comprendre les mécanismes du stress (physique, émotionnel, mental)
- Différence entre stress aigu et chronique
- Le "bon stress" pour la performance
- Protocoles sophrologiques anti-stress
- Exercices pratiques pour le quotidien

Mémoire et Sommeil

- Lien entre sommeil et mémorisation
- Les phases du sommeil et leur importance
- Rythmes biologiques et cycles naturels
- Techniques pour améliorer le sommeil et la concentration
- Applications pour les étudiants, professionnels, seniors

Les Relaxologues : Techniques Complémentaires

Roger Vittoz : Contrôle Cérébral

- Rééducation psychosensorielle
- Exercices de concentration et réceptivité
- Applications : contrôle des pensées, perception sensorielle

Edmund Jacobson : Relaxation Progressive

- Relaxation différentielle musculaire
- Tension puis relâchement progressif des muscles
- Applications : réduction des tensions physiques et mentales

Johannes Heinrich Schultz : Training Autogène

- Méthode d'auto-hypnose et induction au calme
- Suggestions de pesanteur et de chaleur
- Applications : gestion du stress, amélioration du sommeil

Intégration en Sophrologie

- Combiner ces approches avec les techniques sophrologiques
- Adapter selon les besoins de chaque client

Maîtrise Professionnelle

Conscience Corporelle Avancée

- Travail approfondi sur le schéma corporel
- Techniques de présence et d'ancrage
- Applications thérapeutiques : gestion de la douleur, image de soi
- Développement de la sensibilité proprioceptive

Séances Spécialisées par Thématique

- Stress et burn-out professionnel
- Troubles du sommeil
- Confiance en soi et préparation mentale
- Gestion de la douleur chronique
- Accompagnement des phobies

Adaptation aux Publics

- Enfants et adolescents : approche ludique
- Seniors : maintien de l'autonomie
- Sportifs : préparation mentale
- Femmes enceintes : préparation à la naissance
- Développement de votre signature professionnelle

Schéma Corporel et Principe d'Action Positive

Le Schéma Corporel

- Conscience et perception de son propre corps
- Travail sur la réalité objective corporelle
- Applications : gestion de la douleur, image de soi, ancrage

L'Alliance Sophronique

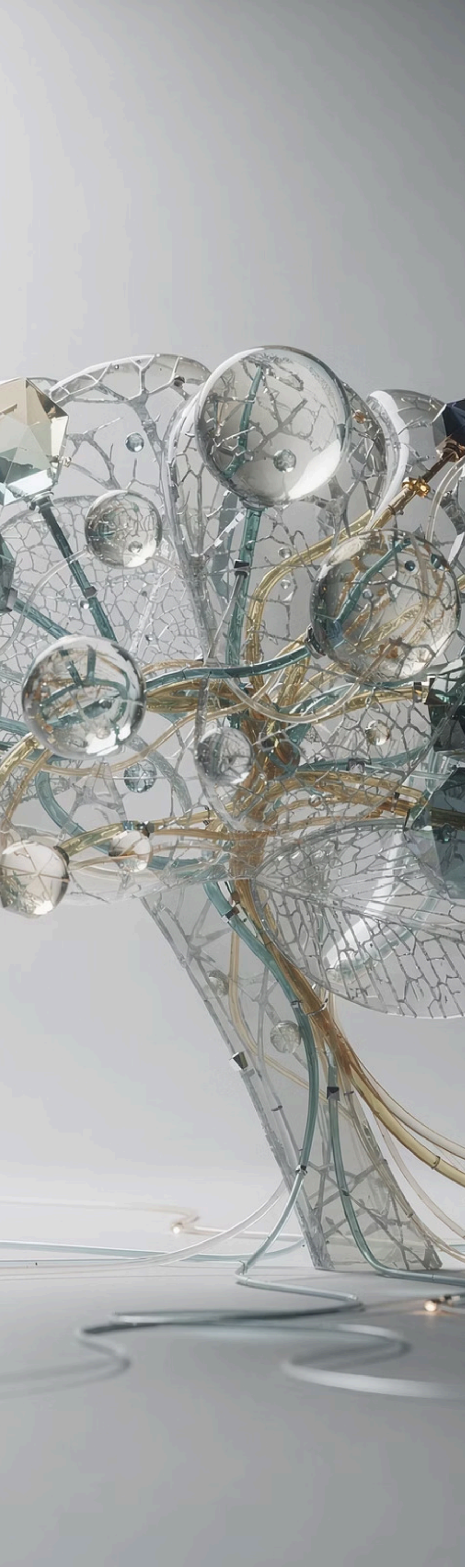
- Relation de confiance sophrologue-client
- Cadre sécurisant et bienveillant
- Co-construction du parcours thérapeutique

Posture Professionnelle

- Écoute active et présence authentique
- Acceptation inconditionnelle et absence de jugement
- Empathie : comprendre sans s'identifier
- Congruence : authenticité et cohérence

Le Principe d'Action Positive

- Renforcer le positif pour transformer le négatif
- Développer les ressources du client
- Ancrage des expériences positives



Module Psychopraticien (60 heures)

Enrichir votre pratique avec la psychologie et la communication

Ce module complémentaire vous permet d'approfondir votre compréhension de la psyché humaine et d'enrichir votre boîte à outils thérapeutique. Vous développerez une approche intégrative unique combinant sophrologie et accompagnement psychologique.

Bases de Psychanalyse

- Comprendre l'inconscient et ses mécanismes
- Structure de la personnalité
- Stades de développement psychologique
- Études de cas pratiques

Psychologie Jungienne

- Symboles universels et leur signification
- Processus de développement personnel
- Synchronicité dans l'accompagnement
- Applications concrètes

Techniques de Communication Thérapeutique

- Écoute active et reformulation
- Analyse des rêves avec vos clients
- Gestion du transfert et contre-transfert
- Mécanismes de défense à identifier

PNL et Changement

- Communication efficace en séance
- Techniques d'ancrage positif
- Recadrage des croyances limitantes
- Outils de transformation rapide

Éthique Professionnelle

- Cadre thérapeutique sécurisant
- Confidentialité et limites
- Posture professionnelle
- Quand orienter vers un autre professionnel

Intégration Pratique

- Études de cas réels
- Combiner sophrologie et psychothérapie
- Développer votre approche holistique unique



Installation Professionnelle

- Cadre Juridique et Réglementaire
- Création de Votre Cabinet
- Formalités Administratives
- Lancement de Votre Activité



VALIDATION FINALE

Votre Qualification Professionnelle

01

Stage Pratique

- 35 heures de stage en situation réelle auprès de différents publics
- Observation et co-animation de séances
- Pratique supervisée avec retours constructifs
- Développer votre expérience professionnelle et confiance
- Carnet de stage et rapport d'activité
- Validation des compétences pratiques

02

Mémoire Professionnel

- Élaboration d'un mémoire de 30 à 50 pages avec supervision personnalisée
- Choix d'une thématique professionnelle pertinente
- Recherche bibliographique et études de cas
- Évaluation de votre réflexion critique et capacité d'analyse
- Démonstration de votre aptitude à intervenir de manière autonome
- Méthodologie de rédaction et normes académiques

03

Soutenance Devant Jury

- Présentation orale d'une heure devant un jury professionnel
- Défense de votre mémoire et de votre pratique
- Évaluation de la maîtrise des concepts théoriques et pratiques
- Capacité à répondre aux questions techniques et éthiques
- Démonstration de votre posture professionnelle
- Retours constructifs du jury

04

Remise de Qualification

- Cérémonie de remise de la Qualification Professionnelle de Sophrothérapeute ou Sophro-analyste reconnue Qualiopi
- Célébration marquant votre entrée officielle dans la profession
- Remise du diplôme et attestations
- Inscription au registre des sophrothérapeutes qualifiés
- Accès au réseau des anciens stagiaires
- Accompagnement post-formation disponible

Critères d'évaluation : Présence et engagement, qualité du rapport de stage et du mémoire, cohérence de la présentation orale, capacité à intégrer les retours critiques et maîtrise des concepts fondamentaux.

Prêt à Commencer Votre Parcours ?

Rejoignez notre prochaine promotion et transformez votre passion pour le bien-être en une carrière épanouissante. Notre équipe pédagogique vous accompagne à chaque étape, de la découverte de la sophrothérapie jusqu'à votre installation professionnelle.

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, recevez votre livret d'accueil et vos accès à la plateforme Digiforma. Préparez-vous à vivre une expérience transformante qui changera votre vie professionnelle.

📞 Contact : 06 74 79 01 97

📧 Email : lesateliersdusud.formations@gmail.com

📍 Adresse : 31 rue de Paris, 06000 Nice

Planning établi - Places limitées !