

INFORMATIONS

FORMATION DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Document mis à jour le 26/01/2022

L'organisme de formation NP Conseil et Formation a pour objectif de proposer des formations en lien avec l'amélioration de l'hygiène de vie à travers différents outils comme le massage, la relaxation, l'alimentation, les pratiques énergétiques, les plantes, etc...

Intitulé de la Formation : formation découverte de la sophrologie

Objectif de la formation : acquérir des bases en sophrologie à travers l'apprentissage de la relaxation

Compétences visées :

- Diriger une séance de relaxation
- Proposer différents scénarios de relaxation

Public visé : tout public

Accessibilité Personnes Handicapées : toutes nos formations théoriques peuvent être accessibles aux personnes handicapées. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap, nous contacter.

Les connaissances préalables requises : aucune

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

3 possibilités d'apprentissage, adaptés à vos besoins :

Seul, par correspondance :

- **Durée :** estimée 12H
- **Horaires :** à votre convenance
- **Rythme :** à votre convenance
- **Organisation pédagogique :** envoi des supports de cours (PDF et enregistrements)
- **Procédure de validation des compétences :** test de connaissances
- **Sanction :** attestation de formation à distance
- **Tarif (support numérique 55 pages + enregistrement audio 1H) :** 200 € (tarif individuel) 240 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 20€

En groupe :

- **Durée :** 12H (à confirmer en fonction du nombre de stagiaires)
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** en semaine, du lundi au vendredi (pour le présentiel ou la visio)
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences :** test de connaissances
- **Sanction :** attestation de formation
- **Tarif :** 330 € (tarif individuel) 370 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 25€

En individuel avec professeur particulier (maximum 2 stagiaires) :

- (Offre soumise à la disponibilité d'un professeur sur votre localité)
- **Durée** : 12H (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- **Horaires** : à votre convenance
- **Rythme** : en semaine, ou week-end
- **Organisation pédagogique** : formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences** : test de connaissances
- **Sanction** : attestation de formation
- **Tarif** : 960 € (tarif individuel) 1075 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier** : 25€

Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

- **Moyens pédagogiques** : cours théoriques, mises en situation, cas pratiques, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition** : espace de formation (sauf pour la correspondance), supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement** : Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :

- **Le suivi** : tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence** : attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats** : feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée : pour valider sa formation le stagiaire devra avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées, sauf pour le distanciel) et obtenir une note supérieure ou égale à 10/20 au test de connaissances. En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser l'épreuve jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Coût : 100€ par passage

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE
SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 55 PAGES

Pourquoi la relaxation

La petite histoire de la sophrologie

Les grandes lignes de la sophrologie

Pourquoi la sophrologie

Histoire d'Alfonso Caycédó

Repères chronologiques

Fiche théorie : 1^{er} fondement théorique = la conscience

Fiche théorie : 2^{ème} fondement théorique = les 4 grands principes

Fiche théorie : 3^{ème} fondement théorique = les piliers

Fiche théorie : 4^{ème} fondement théorique = la phénoménologie

Fiche théorie : la méthode caycédó

Fiche théorie : la relaxation dynamique

Déroulement pratique des séances

Fiche pratique : scripte type d'une séance

Fiche théorie : la respiration

Fiche pratique : la respiration

Fiche théorie : la pensée positive

Fiche pratique : la pensée positive

Fiche théorie : l'instant présent

Fiche théorie : la pleine conscience

Fiche théorie : la méditation

Fiche théorie : les 5 systèmes Isocay

Fiche théorie : les glandes qui comptent

Fiche théorie : les postures

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.