

INFORMATIONS

FORMATION INITIATION AUX OUTILS DE RELAXATION ISSUS DE LA SOPHROLOGIE

Document mis à jour le 14/03/2023

Intitulé de la Formation : formation initiation aux outils de relaxation issus de la sophrologie

Objectif de la formation : acquérir des notions de base en relaxation, à travers la respiration et la visualisation, issues des outils de la sophrologie

Compétences visées :

- Mener une séance de relaxation
- Imaginer des scénarios de détente

Public visé : professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

Accessibilité Personnes Handicapées : toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

Les connaissances préalables requises : aucune

Prérequis techniques, pour les formations à distance : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Parayre Nathalie, sophrologue, ou, en son absence, tout autre professeur présentant les mêmes compétences.

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

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition 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

Modalité de règlement : le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

3 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

Seul, par correspondance :

Durée estimée : 12H (la durée est estimée par rapport à la durée constatée en formation de groupe)

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des connaissances théoriques et pratiques grâce à un support de cours (temps estimé 11H30)
- Mise en situation pour évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages)
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : le stagiaire enregistre une séance de relaxation et la transmet à la personne chargée des relations avec le stagiaire

Sanction : attestation de formation à distance

Tarif (support numérique ≈ 25 pages) : 200€ (tarif individuel) 224€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 25€

En groupe :

Durée estimée : 12H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des connaissances pratiques en binôme ou trinôme (temps estimé 11H30)
- Évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : en semaine sur 2 journées de 6H,

Horaires : 9 h / 16 h

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages)
- Formation en présentiel ou visio-conférence en groupe
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : mise en situation

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) :

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

Durée : 6H (à préciser en fonction du niveau stagiaire)

Détail des activités pédagogiques attendues :

- Acquisition des connaissances pratiques avec un professeur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires au tarif de 80€/H
- Évaluation par le professeur (temps estimé 30min)

Organisation pédagogique :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF, (≈ 25 pages)
- Regroupements de 6H avec professeur en visioconférence
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : test de connaissance

Sanction : attestation de formation

Tarif : 480€ (tarif individuel) 537€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION
INITIATION AUX OUTILS DE RELAXATION ISSUS DE LA SOPHROLOGIE
SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 25 PAGES

Pourquoi la relaxation
Pourquoi la sophrologie

La conscience
La phénoménologie
Déroulement pratique des séances
Scripte type d'une séance
La respiration
La pensée positive
L'instant présent

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.

REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation pour cette formation sont les suivantes :

- Mener une séance de relaxation
- Imaginer des scénarios de détente

Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :

- Mise en situation

Pour les personnes en formation avec professeur en présentiel, ce test sera fait sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, ce test fait chez le stagiaire en autonomie et envoyé par mail pour validation des acquis en fin de formation.

Pour recevoir l'attestation de formation, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**.