

# SOPHROLOGIE - NIVEAU 3 - PERFECTIONNEMENT

S-N3

Cette formation permet d'acquérir les techniques de construction et d'animation de séances et de réaliser un suivi personnalisé de client pour optimiser les apports d'accompagnements en sophrologie

## Objectifs

- Conduire une séance de sophrologie
- Optimiser des apports d'accompagnements en sophrologie

## Public Concerné

Toute personne souhaitant se perfectionner à la sophrologie

## Pré Requis

Avoir validé le niveau 2

En cas de suivi de la formation en visioconférence, posséder un ordinateur équipé d'une connexion internet haut débit ainsi que d'une webcam et d'un micro.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation
- Exercices individuels et en sous-groupes – Jeux de rôles - Etudes de cas

### Moyens techniques et matériels :

- Support de cours numérique
- Paperboard / Vidéoprojecteur
- Formation pouvant être suivie en présentiel au Centre ou à distance en visioconférence avec partage d'écran, supports visuels et échanges instantanés de messages textuels et de fichiers

## Parcours pédagogique

- La construction d'une séance, d'un programme de séances
- L'animation des exercices de sophrologie : la relaxation dynamique, la sophronisation
- Les 4 principes de base : action positive, intégration du schéma corporel, réalité objective, adaptabilité
- Le terpnos logos
- L'approche par zone corporelle
- La pratique d'une séance
- La technique du message sophronique pour créer une séance sur mesure par rapport à des problématiques particulières

## Qualification Intervenant(e)(s)

Expert et professionnel du secteur

## Type de formation

Présentiel au Centre ou en visioconférence et travail personnel.

## Les + métier

---

### Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement pré-formation  
Mises en situation professionnelle : Conduite de séance de sophrologie  
Questionnaire de satisfaction de l'action de formation  
Délivrance d'une attestation des compétences en Sophrologie - Niveau 3

### Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

#### Durée

**56.00** Heures

**8** Jours

#### Effectif

12 participants maximum

#### Tarifs

**Inter (Par Stagiaire) : 1 300.00 € Net de taxe**

**Intra (Par Jour) : Nous consulter**