

# ÉCOLE DE SOMATOTHÉRAPIES ET DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉES

2020-2021

FORMATION

## Siège social :

112, rue de Grandmont

37550 Saint-Avertin

Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)

E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

# Devenir Sophrologue



**William Bonnet**

*La Sophrologie,  
un métier  
d'aujourd'hui*

Madame, Monsieur,

Riches de notre expérience en Sciences et Ressources Humaines, nous vous proposons de prendre connaissance de notre nouveau programme de formation aboutissant au Certificat de sophrologue.

Fondé sur une recherche de qualité et d'efficacité menée par nos consultants, dont le savoir-faire est apprécié depuis 1985, nous vous proposons d'acquérir les compétences nécessaires au métier de sophrologue.

Cette formation vous aidera à intégrer les valeurs qui vous permettront de vous engager dans un véritable processus de changement tout en découvrant les outils indispensables au métier de Sophrologue.

La sophrologie contribuera à la réalisation de vos objectifs et vous apportera les clés d'une réussite sereine.

Vous trouverez dans cette documentation une présentation sommaire de notre école et son programme de formation.

Afin de vous faire apprécier tout l'intérêt de cette proposition, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous retrouver sur notre site Internet.

Souhaitant répondre au mieux à vos exigences, je vous prie de croire à l'expression de mes meilleurs sentiments.



## La Sophrologie

La sophrologie est **une Science** mise au point par Alphonso Caycedo en 1960, qui s'applique à la conscience humaine et qui favorise, par l'activation du positif, l'intégration des éléments physiques et psychiques propres à l'état de santé.

Elle s'applique dans les domaines médicaux, paramédicaux, sportifs, pédagogiques ou tout simplement dans le cadre du développement personnel.

*La sophrologie aide à exploiter la richesse de chacun et permet de s'engager dans un véritable processus de changement.*

## Objectifs

- Connaître les principes fondamentaux de la sophrologie.
- Identifier les besoins et définir le protocole d'accompagnement.
- Concevoir des séances individuelles et collectives de sophrologie.
- Animer des séances de sophrologie.
- Connaître les procédures juridiques, administratives et comptables du cabinet de sophrologue.



## Public concerné

**Hommes et femmes dynamiques souhaitant développer leurs capacités personnelles et professionnelles.**

Cette formation s'adresse à ceux qui éprouvent le besoin de parfaire leurs connaissances en Sciences Humaines, notamment, aux cadres, dirigeants, ingénieurs, commerciaux, formateurs, éducateurs, responsables des ressources humaines, employés du secteur public ou privé, médicaux et paramédicaux...

En bref, elle s'adresse à tous ceux qui veulent donner un sens à la relation humaine, dans un esprit d'évolution personnelle et professionnelle.

La variété d'âge, d'intérêt et d'activité de nos stagiaires contribue à une expérience passionnante dans un environnement ouvert et réaliste pour tous.

**Pour en savoir plus :**

N'hésitez pas à consulter notre site Internet [www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)  
ou à nous contacter par téléphone : **02 47 20 09 09**.

## Méthode



**Notre méthode est fondée sur une recherche de qualité et d'efficacité,** menée par nos enseignants-consultants dont le savoir-faire est véritablement apprécié. Des exercices pratiques permettent à chacun de progresser, quel que soit son niveau, vers des résultats visibles et tangibles.

Des échanges et une écoute active contribuent à la richesse des analyses et à l'attrait de cette formation.

Des séances d'entraînement permettent la mise en application des techniques de sophrologie enseignées. Les stagiaires sont alors stimulés par leurs propres résultats. L'équipe d'animation s'attache à ce que chaque participant progresse à son rythme, dans un souci d'efficacité.

Les effets pratiques sont mesurés au cours du stage et en fin de stage.

Ils sont quotidiens et durables.

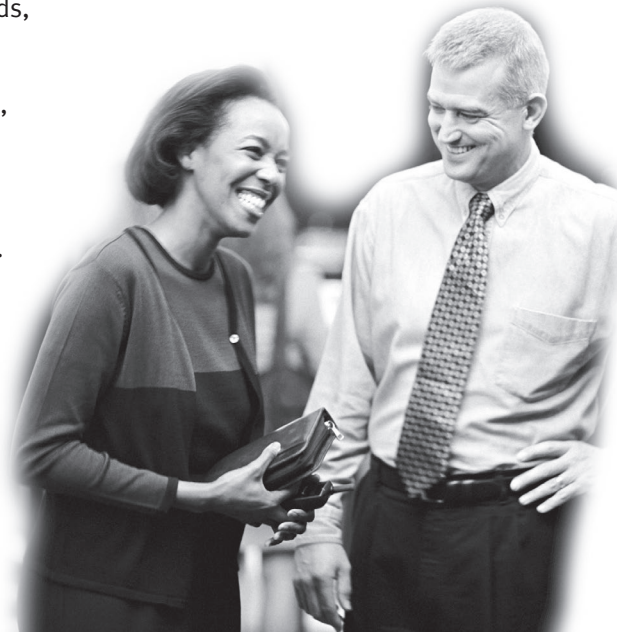
## Conditions d'inscription

Le stagiaire peut suivre cette formation à son rythme, en weekends, en semaine ou en E-Learning.

Il doit suivre les 10 modules proposés, se soumettre à un examen, réaliser un mémoire ou suivre un stage pour obtenir le **Certificat de sophrologue**.

Les honoraires sont forfaitaires quelle que soit la formule choisie.

Il est demandé au stagiaire de s'engager dans un esprit d'évolution personnelle et professionnelle.



## Durée

**Trois modalités au choix :**

1. 10 modules de 2 jours sur 10 weekends.
2. 10 modules de 2 jours en semaine (2 modules par semaine répartis sur 5 semaines).
3. 10 modules en E-Learning au rythme du stagiaire.

Un travail personnel de 200 heures est nécessaire à l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

Le stagiaire doit rédiger un mémoire en fin d'étude ou suivre un stage d'immersion en milieu professionnel.

Il soutiendra son mémoire ou son rapport de stage devant les membres du jury à la fin du cursus.

Des journées thématiques optionnelles sont proposées tout au long de la formation.

## Lieux des cours

**Hôtel de l'Univers** - 5 boulevard Heurteloup - 3700 TOURS (pour le suivi des cours le weekend).

**Cabinet William Bonnet** - 112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin (pour le suivi des cours en semaine).

## Enseignement à distance (FOAD)

Si vous souhaitez suivre cette modalité de formation, vous recevrez régulièrement les cours correspondant aux 10 modules. Pour chaque degré, vous devrez réaliser un devoir et l'envoyer à l'école. Une évaluation et une correction vous seront adressées.

Une assistance en ligne est assurée par le biais de notre site internet, de rendez-vous téléphoniques et par des regroupements pratiques qui sont organisés régulièrement tout au long de la formation.

Vous pouvez assister aux journées de formation complémentaires sur simple demande,

en consultant la rubrique **ACTUALITÉ** du site [www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)

À l'issue des 10 modules de formation, vous devez passer un examen de contrôle des connaissances, réaliser un mémoire ou suivre un stage.

Selon les résultats des épreuves, l'école vous délivrera le **Certificat de sophrologue**.

Les cours sont téléchargeables et imprimables à l'aide d'un code d'accès par le biais de notre site Internet.



## Coût



3 000 € pour le suivi des cours à Tours en weekend.

3 000 € pour le suivi des cours à Saint-Avertin en semaine.

3 000 € pour le suivi des cours en E-Learning (FOAD).



3 500 € dans le cadre d'une prise en charge par l'employeur ou par un organisme de financement.

L'étalement du financement est décidé d'un commun accord à la signature du contrat.

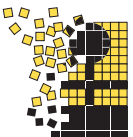
**Notre Organisme de Formation est référencé au DataDock** afin de correspondre aux exigences du Décret Qualité du 30 juin 2015. Notre formation est donc publiée dans les catalogues des financeurs et de Pôle-Emploi et peut être prise en charge par les employeurs.

## Garanties

Plus de 34 ans d'expériences dans le domaine des Sciences Humaines.

École de référence, enregistrée sous le numéro 24370074937, membre de la chambre syndicale de sophrologie et reconnue par l'ensemble des institutions professionnelles de la sophrologie.

Notre école est référencée dans le **catalogue Qualité Formation de Pôle emploi**. Elle répond aux exigences de la loi du 30 juin 2015 et à ses **six critères Qualité**. Pôle emploi vous garantit ainsi la **qualité du contenu et du déroulement de cette formation**.



# ÉCOLE DE SOMATOTHÉRAPIES ET DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉES

2020-2021

FORMATION

## Siège social :

112, rue de Grandmont

37550 Saint-Avertin

Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)

E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

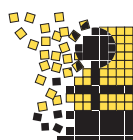
# Calendrier des cours

## Weekends 2020/2021

MODULES	DATES DES SÉMINAIRES
1	17-18 octobre 2020
2	7-8 novembre 2020
3	21-22 novembre 2020
4	5-6 décembre 2020
5	6-7 février 2021
6	20-21 février 2021
7	6-7 mars 2021
8	20-21 mars 2021
9	8-9 mai 2021
10	22-23 mai 2021

## Semaines 2021

MODULES	DATES DES SÉMINAIRES
1	23-24 mars 2021
Semaine 1	
2	25-26 mars 2021
3	27-28 avril 2021
Semaine 2	
4	29-30 avril 2021
5	25-26 mai 2021
Semaine 3	
6	27-28 mai 2021
7	8-9 juin 2021
Semaine 4	
8	10-11 juin 2021
9	22-23 juin 2021
Semaine 5	
10	24-25 juin 2021



1<sup>er</sup>  
DEGRÉ**Introduction à la Sophrologie****Théorie**

Introductions théoriques  
Vocabulaire  
Approches phénoménologiques  
La conscience et ses divers aspects  
La notion d'homme global  
Le sophrologue, sa place près du sophronisé

**Pratique**

Training Autogène (TA)  
Méthodes de relaxation de base  
La sophronisation de base

2<sup>e</sup>  
DEGRÉ**La gestion du stress****Théorie**

Les différents courants  
Le diagnostic  
L'anamnèse

**Pratique**

Les mécanismes du stress  
Apprendre à gérer le stress  
Sophro-Acceptation-Progressive (SAP)  
Sophro-Correction-Sérielle (SCS)  
Self-Méthodes (SM1, SM2)

3<sup>e</sup>  
DEGRÉ**La dimension découvrente de la Sophrologie et la sophro-analyse****Théorie**

Introduction à la psychanalyse  
Stades du développement psychique  
Concepts fondamentaux  
Le transfert et l'alliance

**Pratique**

Sophro-Anamnèse (SANM)  
Sophro-Analyse (SA)  
Psycho-Sophro-Somato (PSS)  
Techniques d'entretien

4<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Comment gérer ses émotions grâce à la Sophrologie ?****Théorie**

Qu'est-ce qu'une émotion ?  
À quoi servent les émotions ?  
Comment gérer ses émotions à l'aide de la sophrologie ?  
La dimension cognitive et comportementale des émotions

**Pratique**

Jeux de rôles  
Technique-Conditionnée (TC)  
Training-Autogène-Modifié (TRAM)  
Sophro-Musico-Thérapie (SMT)

5<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Comment optimiser sa personnalité grâce à la Sophrologie ?****Théorie**

Définition de la personnalité  
Les aptitudes, le caractère, le tempérament  
Estime de soi et sophrologie  
Comment optimiser sa personnalité grâce à la sophrologie ?

**Pratique**

Passation de tests de personnalité  
Exploration thérapeutique des résultats  
Sophro-Personnalité (SP)  
Sophro-Affirmation-Positive (AP)  
Je Positive (je+)

6<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Comment optimiser sa communication grâce à la Sophrologie****Théorie**

Généralité sur les processus de communication  
La communication non-verbale  
Comment optimiser sa communication grâce à la sophrologie ?  
La communication intime, dans le couple, parents-enfants  
La Relaxation Dynamique (généralités)

**Pratique**

Mise en situation  
Jeux de rôles  
Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> Degré, 1<sup>er</sup> Cycle (RD1A)

7<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Sophrologie et développement affectif****Théorie**

Théorie de l'affectivité et principaux concepts  
La fonction symbolique  
Les mécanismes de projection  
Les étapes du développement affectif

**Pratique**

Sensibilisation aux techniques projectives  
Travaux dirigés (T.A.T - C.A.T.)  
Dépouillement des protocoles  
Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> Degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD1B)

8<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Sophrologie et psycho-pathologie****Théorie**

Sémiologie psychiatrique  
Les psychoses, les névroses  
Savoir distinguer les principales pathologies

**Pratique**

L'entretien psychiatrique  
La catharsis comme processus de changement  
Sophro-Mnésie (SM)  
Relaxation Dynamique 2<sup>e</sup> degré, 1<sup>er</sup> cycle (RD2A)

9<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Sophrologie et dépendances****Théorie**

Comment se libérer des dépendances qui nous gouvernent ?  
Généalogie et dépendances familiales  
Se libérer définitivement du pessimisme et de la dépression

**Pratique**

Relaxation Dynamique 2<sup>e</sup> degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD2B)  
Protection liminale du sommeil  
Sophro-dépression  
Méthode Vittoz

10<sup>e</sup>  
DEGRÉ**Le courant transpersonnel de la Sophrologie****Théorie**

La psychologie transpersonnelle  
L'état transpersonnel  
La psychologie du bouc-émissaire  
La conception énergétique des états de conscience  
Les niveaux de réalité  
La conscience sophronique

**Pratique**

Méthodologie  
Relaxation Dynamique 3<sup>e</sup> degré, 1<sup>er</sup> cycle (RD3A)  
Relaxation Dynamique 3<sup>e</sup> degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD3B)  
Sophro-Mnésie-Modifiée (SMN)  
Sophro-Substitution-Sensorielle (SSS)

**Examen**

# ÉCOLE DE SOMATOTHÉRAPIES ET DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉES

2020-2021

FORMATION

## Siège social :

112, rue de Grandmont

37550 Saint-Avertin

Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)

E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

## Bulletin de pré-inscription

Afin de traiter votre demande dans les plus brefs délais, nous vous remercions de bien vouloir renseigner le bulletin d'inscription directement en ligne en vous connectant sur le lien suivant :

<http://www.sophrologie.net/ecole/inscription/>

ou de nous faire parvenir par courrier le bulletin de pré-inscription à l'adresse suivante :

**William Bonnet**

**École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées**

**112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin**

Dès réception de ce bulletin, nous vous ferons parvenir le contrat de formation professionnelle qui vous permettra de valider votre inscription.



### Bulletin de pré-inscription

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... E-mail .....

Date de naissance ..... Lieu de naissance .....

Niveau d'étude ..... Profession .....

#### Vous choisissez :

Cours le weekend à Tours

Cours la semaine à Saint-Avertin

Cours en E-Learning (FOAD)

Nombre de mensualités  
souhaitées pour le règlement  
.....

Je souhaite recevoir le contrat de formation professionnelle correspondant au choix  
indiqué ci-dessus.

Date ..... Signature