

Sophrologue professionnel

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 23103857F — Mise à jour : 16 mars 2026

Organisme responsable : **CENTRE DE FORMATION DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS**

Contenu

Objectifs

- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Acquérir des notions de physiologie, phénoménologie, neurosciences et communication en lien avec la sophrologie
- Savoir conduire un entretien en fonction de la demande du client, de l'accueil à la mise en place d'un protocole d'accompagnement
- Commencer à se préparer à l'installation professionnelle

Programme

Présentation générale de la sophrologie ; Références historiques ; Approche des 4 principes fondamentaux de la sophrologie ; La conscience ; Langage et communication (cours 1) ; Relaxation dynamique du 1er degré et techniques spécifiques du présent ; Approche physiologique ; Schéma corporel ; Langage et communication (cours 2) ; Techniques spécifiques du futur ; Mise en situation professionnelle des pratiques en fonction de la demande du client ; Langage et communication (cours 3) ; Relaxation dynamique du 2ème degré ; Savoir accueillir le client ; Apprendre à conduire un entretien pour clarifier la demande du client et construire un projet d'accompagnement ; Approche physiologique ; Langage et communication (cours 4) ; Techniques spécifiques du passé ; Favoriser l'autonomie du client ; Présentation du stage d'application, finalité, conseils de recherche... ; Savoir passer la main à d'autres professionnels ; Relaxation dynamique du 3ème degré ; Techniques spécifiques complémentaires du présent ; Techniques spécifiques complémentaires du futur ; Relaxation dynamique du 4ème degré ; Installation professionnelle

Sophrologie, sommeil et vigilance

Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles

Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis

Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

Intervenir en entreprise - méthodologie de projet

Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles

Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis

Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

Sophrologie et pédagogie

Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles

Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis

Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

Apprendre à constituer et à enrichir un support de veille documentaire

Sophrologie et risques psychosociaux

Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles ; Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant un champ ou un domaine d'application précis ; Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

Sophrologie et douleur

Apports théoriques, études de cas, mises en situation professionnelles ; Apprendre à mobiliser les techniques pertinentes suivant

un champ ou un domaine d'application précis ; Animer des techniques et apprendre à développer un regard critique sur sa propre démarche

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Niveau Bac général, pro ou techno, BP	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
---	---

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
1917610	Présentiel	Cesson-Sévigné	24/04/2025	14/11/2026
1989235	Présentiel	Cesson-Sévigné	27/02/2026	05/09/2027
2240996	Présentiel	Cesson-Sévigné	25/09/2026	09/01/2028

Source : GREF Bretagne #23103857F