

Initiation aux techniques sophrologiques dans un contexte de soin pour soi et pour autrui

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25179165F — Mise à jour : 2 décembre 2025

Organisme responsable : IFPS - LORIENT

Contenu

Objectifs

- Se familiariser avec les généralités du processus sophrologique
- Connaitre les principes théoriques de fonctionnement de la méthode
- Identifier les situations de soins propices à l'application des techniques sophrologiques
- Expérimenter les exercices de base de la méthode
- Savoir appliquer les techniques sophrologiques de base sur soi-même pour mieux être au travail et dans sa vie personnelle
- Savoir appliquer les techniques sophrologiques de base sur autrui dans un contexte de soin

Programme

- Histoire et principes de fonctionnement de la sophrologie
- Principes et moyens du processus sophrologique
- Posture et aptitude thérapeutiques
- Exercices de la méthode
- Expérimentation des exercices sur soi
- Animation des exercices de base sur autrui

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	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
2089571	Présentiel	LORIENT	20/05/2026	21/05/2026
2089578	Présentiel	LORIENT	17/06/2026	18/06/2026

Source : GREF Bretagne #25179165F