École de sophrologie Caycédienne
ESCCA-Reims

contact@escca-reims.fr
www.escca-reims.fr

**30 jours de formation - 28 sessions de 2 jours et une session de 2 jours (Examen de certification)**
**Dont 2 jours « Installation du sophrologue » (Statuts, gestion comptable, administrative, communicationnelle de votre entreprise)**
**210 heures de formation + supervision de pratiques + suivi de stage**

## CALENDRIER DE LA FORMATION : SESSION SEMAINE (VENDREDI) 2 vendredis/mois - DEBUT JANVIER 2027 – AVRIL 2028
**16 mois**

Horaire : 9h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30

- J1 : 8 janvier 2027
- J2 : 22 janvier 2027
- J3 : 5 février 2027
- J4 : 19 février 2027
- J5 : 5 mars 2027
- J6 : 19 mars 2027
- J7 : 2 avril 2027
- J8 : 16 avril 2027
- J9 : 30 avril 2027
- J10 : 14 mai 2027
- J11 : 28 mai 2027
- J12 : 11 juin 2027
- J13 : 25 juin 2027
- J14 : 9 juillet 2027
- J15 : 27 août 2027
- J16 : 10 septembre 2027
- J17 : 24 septembre 2027
- J18 : 8 octobre 2027
- J19 : 29 octobre 2027
- J20 : 12 novembre 2027
- J21 : 26 novembre 2027
- J22 : 10 décembre 2027
- J23 : 7 janvier 2028
- J24 : 21 janvier 2028
- J25 : 3 février 2028
- J26 : 18 février 2028
- J27 : 03 mars 2028 Visio possible
- J28 : 17 mars 2028 Visio possible
- J29/J30 : 20/21 avril 2028 Certification finale

**Notre école bénéficie d'un partenariat unique avec Sofrocay, l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne et le Dr Natalia Caycedo, fille du Professeur Caycedo, fondateur de la Sophrologie.**

# PROGRAMME
# Formation aux fondamentaux de la Sophrologie et Aptitudes à la Pratique professionnelle de la Sophrologie

Cette formation s'adresse aux professionnels - des secteurs médical et paramédical : médecins, dentistes, kinésithérapeutes, infirmiers, aides-soignants, psychologues cliniciens, psychomotriciens, orthophonistes, Social, éducatif et préventif : psychologues non cliniciens, assistants sociaux, éducateurs, enseignants, formateurs, animateurs socio-éducatifs, professionnels du sport... Ces professionnels utiliseront la Sophrologie Caycédienne en complément de leur spécialité, - Aux personnes en reconversion professionnelle, qui souhaitent s'engager dans une démarche professionnelle d'accompagnement de la personne, en exerçant la Sophrologie Caycédienne comme une profession à part entière. Ces personnes interviendront dans les champs de la gestion du stress, du développement personnel et du domaine de l'éducation et des sports.

**Durée :** 210 heures pour 30 jours de formation + 350 heures d'entraînement personnel supervisé.

**Profils des apprenants**

- Etre un professionnel des secteurs médical, para-médical, social, etc.
- Personnes en reconversion professionnelle désirant se former à un métier de la relation d'aide et gestion du stress
- Etudiants et personnes sans emploi validant les pré-requis

**Prérequis**

- Bac
- Équivalence bac
- Pièces à fournir : lettre de motivation justifiant la démarche de formation, CV, bulletin de pré-inscription, copie du diplôme du Bac, attestation d'assurance responsabilité civile, photo et entretien de pré-inscription avec la responsable des formations

**Accessibilité et délais d'accès**

2 semaines

**Qualité et indicateurs de résultats**

100% de réussite à l'examen final
86% de taux d'insertion
4,9/5 sur les avis Google

## Objectifs pédagogiques

- Pratiquer les fondamentaux de la sophrologie, conduire un premier entretien et concevoir un projet d'accompagnement répondant aux attentes du (des) client(s).
- Animer une séance de sophrologie et mettre en œuvre un projet d'accompagnement en l'ajustant si nécessaire et Immersion du sophrologue en stage professionnel. (Le terrain de stage doit être obligatoirement en adéquation avec les objectifs du futur sophrologue dans le savoir, savoir-faire et savoir être).
- Créer, développer et pérenniser son activité professionnelle.

## Contenu de la formation

- Pratiquer les fondamentaux de la sophrologie (conduire un premier entretien et concevoir un projet d'accompagnement répondant aux attentes du (des) client(s).
    - Vivre et s'approprier la pratique de la sophrologie (théorie et méthodologie)
    - Maîtriser les enjeux de chacune des techniques qui seront proposées par un entraînement personnel supervisé et individualisé permettant de développer et maintenir sa propre compétence à sa propre gestion émotionnelle et maintien de l'alliance sophronique
    - Réaliser l'anamnèse et les différentes étapes d'une séance sophrologique du(des) client(s) pour recueillir l'ensemble des informations nécessaires à la conception d'un projet d'accompagnement sophrologique, en utilisant un questionnement spécifique et structuré permettant de comprendre au mieux la problématique du client et sa demande
    - Exposer le cadre de l'accompagnement sophrologique au(x) clients pour lui (leur) donner une vision claire et réaliste et permettre son (leur) adhésion, en évoquant les grands principes et le déroulement de l'accompagnement
    - Valider un engagement réciproque pour concevoir un projet d'accompagnement sophrologique
    - Concevoir un projet d'accompagnement sophrologique adapté aux spécificités du(des) client(s) et structuré, séance par séance, pour animer la première séance de sophrologie ou les suivantes du projet et mettre en œuvre le projet d'accompagnement
    - Ajuster et adapter, au fur et à mesure de la progression, l'accompagnement sophrologique aux besoins de la(les) personne(s) par sa qualité d'écoute
- Animer une séance de sophrologie et mettre en œuvre un projet d'accompagnement en l'ajustant si nécessaire et Immersion du sophrologue en stage professionnel. (Le terrain de stage doit être obligatoirement en adéquation avec les objectifs du futur sophrologue dans le savoir, savoir-faire et savoir être)
    - Réfléchir et adapter de façon pertinente en fonction des études de cas de plus en plus complexes sur des champs d'application divers et élaborer des programmes d'accompagnement sophrologiques
    - Définir la pratique appropriée en fonction du champ d'application
    - Présenter au(x) client(s) la technique à pratiquer pour donner une structure à la séance (postures et différentes étapes requises dans la séance)
    - Se définir comme pédagogue de la sophrologie
    - Guider la technique sophrologique et être capable de mener une séance construite selon toutes les étapes requises à l'animation ou consultation (selon les 8 pas obligatoires d'un protocole)
    - Guider la technique sophrologique pour permettre au(x) client(s) d'expérimenter la vivance et de mobiliser ses(leurs) capacités en respectant la méthode sophrologique
    - Définir des axes de progression à partir des indicateurs issus de la Sophro Analyse Vivantielle
    - Élaborer un programme selon les besoins du(des) clients
    - Acquérir, approfondir ou appliquer les méthodologies ou techniques inscrites au programme pour un groupe ou une intervention en individuel en situation réelle
    - Définir le champ d'application d'une intervention sophrologique auprès du(des) client(s)
    - Développer son activité professionnelle en prospectant des clients et être responsable du choix de son terrain de stage
    - Construire une proposition d'accompagnement (stage en immersion professionnelle) pour animer une série de 8 séances sophrologiques réalisées sur un groupe de 5-6 personnes volontaires en atelier de groupe ou en consultation individuelle
    - Anticiper sur le déroulement du programme sophrologique de l'intervention
    - Adapter la ou les séances en fonction des ressentis du(des) client(s) sur la suite du programme proposé en fonction des critères de la Sophro Analyse Vivantielle
    - Accompagner le ou les clients dans le travail personnel d'entraînement sophrologique pour une application dans leur quotidien
    - Conduire une réflexion critique sur les résultats obtenus auprès du ou des clients en fonction de l'accompagnement
    - Mobiliser chez le ou les clients la prise de conscience des bénéfices de l'accompagnement sophrologique réalisé
    - Faire preuve d'auto-critique
    - S'intégrer dans une équipe de professionnels et percevoir l'importance des facteurs humains et des relations sociales au sein du lieu d'intervention
- Créer, développer et pérenniser son activité professionnelle
    - Appréhender les différents statuts du professionnel libéral, microentreprise, association, SARL...et ses obligations

- Créer son activité professionnelle pour exercer le métier de sophrologue en connaissant et respectant la législation en vigueur et en réalisant l'ensemble des démarches nécessaires (administratives, comptables, fiscales)
- Gérer le calendrier des déclarations fiscales et administratives
- Organiser sa comptabilité
- Développer les différents outils de communication professionnelle (logiciels, sites...) pour réaliser des actions commerciales afin de faire connaître son champ de pratique
- Utiliser les différents moyens de communication
- Elaborer ses propres outils de communication, de marketing (carte de visite, logo, affiches flyers...) en tant que sophrologue professionnel à partir d'outils informatiques
- Organiser des évènements et des présentations sur les champs d'application de la sophrologie et selon le public visé
- Adapter sa présentation en fonction du public visé (médecins, administrations, associations…) selon différents modes de présentation (rendez-vous courts, conférences, ateliers découverte…)
- Développer la démarche client-prospect (dans le public ou le privé)
- Alimenter la veille communicationnelle
- Mener un audit de veille de la concurrence, définir les mots clés
- Maintenir une veille sur l'actualité du métier de sophrologue et sur sa propre actualité (programmation des campagnes publicitaires, annonces...)
- Se faire connaître auprès des personnels de santé et autres (médecins, infirmières, maisons de retraite, écoles, entreprises, ...)
- Créer un réseau de partenaires sophrologues et autres pour développer les échanges sur des cas pratiques
- S'inscrire dans une démarche de formation continue (développer et renforcer des champs d'application spécifiques de la sophrologie ou autres)

## Organisation de la formation

**Équipe pédagogique**

Notre équipe pédagogique est constituée de formatrices sophrologues caycédiennes master spécialistes formées auprès de l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne et issues du champ clinique, pédagogique, sportif et de l'entreprise depuis parfois plus de 30 années de pratique professionnelle. Toutes bénéficient de plus de 10 à 20 années de la pratique de la sophrologie et sont expertes dans leur domaine d'intervention.

**Ressources pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation ou en visio conférence.
- Documents supports de formation projetés et version électronique remis au stagiaire à chaque session.
- Pratique des techniques sophrologiques vécues lors de la session de formation, analyse des ressentis et retour de la Sophro Analyse Vivantielle.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets et mises en situation professionnelles.
- Quizz en salle, quizz sur plateforme de formation pendant toute la durée de formation.
- Mise à disposition de 2 plateformes interactives DIGIFORMA et MOODLE (documents de cours, documents métier, enregistrements de pratiques, vidéo, exercices, auto-évaluation, QUIZZ...)

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Plateforme en e-learning par questionnaires "quizz" permettant de définir des axes de progression tant théoriques que pratiques
- Contrôle continu mensuel sur la théorie et la pratique par des mises en situation et épreuves écrites de réflexion sur les acquisitions en cours
- Supervision mensuelle individualisée et personnalisée en intersession avec retours écrits sur les entraînements personnels, les phénodescriptions (ressentis exprimés à l'écrit à l'issue des pratiques des exercices réalisées sur enregistrements des techniques vues en cours) et liens établis avec la théorie enseignée
- Mises en situation professionnelles mensuelles supervisées de la conduite des différentes étapes de la séance de sophrologie (anamnèse, exercice proposé, conduite de la Sophro Analyse Vivantielle, dialogue post-sophronique) de manière orale et écrite

- Mises en situation professionnelles tout au long de la formation sous forme de consultations individuelles ou d'accompagnement de groupe par jeu de rôle
- Mise à disposition des élèves d'une salle virtuelle pour favoriser les échanges de pratiques et les entraînement tout au long de la formation
- Stage en immersion professionnelle de 8 séances supervisé par la responsable des formations tout au long des différentes étapes (réflexion sur la thématique, rencontre du ou des volontaires à la participation dudit stage, réflexion et élaboration ciblée du programme d'accompagnement et suivi du stage par échanges oraux et écrits
- Questionnement dans la préparation des séances / retour de pratiques et adaptation en fonction des ressentis du ou des clients renseigné sur une grille d'évaluation
- Retours sur expérience tout au long du stage après chacune des pratiques effectuées avec le stagiaire sur l'évaluation de sa proposition et son adaptabilité face à la méthode, sa posture de sophrologue face au(x) client(s), la tenue de sa séance, sa Sophro Analyse Vivantielle en fonction de chacun des clients, son retour critique sur la conduite de sa pratique
- Rédaction d'un rapport de stage
- Présentation du rapport de stage à l'oral devant jury lors de l'épreuve finale
- Mise en situation professionnelle avec jeu de rôle au moment de l'épreuve finale. Un membre du jury joue un cas pratique et le futur sophrologue doit animer la séance dans son intégralité (accueil, écoute pré-sophronique, proposition et présentation de l'exercice, pratique de l'exercice, écoute des ressentis en post séance et Sophro Analyse Vivantielle, conseils pour la poursuite de l'entraînement personnel, règlement de la séance et prise de rendez-vous, fin de séance,...)
- Suivi et retours sur les appréciations des participants et sur celles du futur sophrologue
- Mise en situation professionnelle (de type tenue de conférence, de présentation de la sophrologie) par jeux de rôle et adaptation de la posture dans le cas d'une présentation de la sophrologie auprès des partenaires éventuels du sophrologue (médecins, associations, clients, conférences...) à l'oral, pratique du pitch (technique de communication commerciale)
- Ateliers d'utilisation des outils informatiques mis à disposition et élaboration d'affiches, et autres documents marketing
- Ateliers de création de site internet professionnel (sensibilisation au visuel, mots clés SEO...)
- Atelier de création de devis et factures sur logiciels et application présentées en cours
- Ateliers de réflexion sur la pratique professionnelle
- Présentation du projet professionnel d'installation (à l'écrit et à l'oral) lors de l'épreuve finale devant jury développant les objectifs à court, moyen et long terme dans l'exercice de son métier.
- Elaboration d'une étude de marché rédigée et présentée à l'épreuve final