Sophrologue professionnel

Non-certifiante | Formation continue

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

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

Présentation de la formation

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 de sortie
Niveau Bac général, pro ou techno, BP	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
1917610S	Présentiel	Cesson-Sévigné	25/04/2025	15/11/2026
1989235S	Mixte	Cesson-Sévigné	28/02/2026	06/09/2027
2240996S	Mixte	Cesson-Sévigné	26/09/2026	10/01/2028

Source : GREF Bretagne #23103857F