Sophrologie

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26208007F — Mise à jour : 28 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Maîtriser les techniques sophrologiques et les fondamentaux théoriques, méthodologiques ;
- Savoir mener des séances de sophrologie ;
- Intégrer les diverses problématiques physiques, psychiques et émotionnelles ;
- Développer sa capacité d'écoute ;
- Connaître le code déontologique de la profession.

Programme

Le métier de sophrologue

- Cadre juridique ;
- Déontologie du métier ;
- Modes et lieux d'intervention ;
- Dialogue pré-sophronique.

Introduction à la sophrologie

- Origines de la sophrologie et fondamentaux ;
- Les différentes techniques sophrologiques ;
- Les règles de sécurité ;
- La respiration et ses bienfaits ;
- La conscience et ses différents états en Sophrologie ;
- Les niveaux et les états de conscience.

L'écoute active

- Approche centrée sur le patient ;
- L'écoute active et l'écoute non verbal ;
- Les freins et obstacles à l'écoute.

Intelligence corporelle

- Anatomie et schéma corporel ;
- Croissance, maturité et dégénérescence du corps ;
- La relation corps et esprit.

Les émotions

- Définition et généralités ;
- Différences entre émotions, tempérament et humeur ;
- Universalité, production et déclenchement des émotions ;
- Relation entre le patient et son environnement ;
- Gestion des émotions.

La confiance en Soi

- Définition et rôle de la confiance ;
- Pyramide de la confiance en soi ;
- Les phases de la construction de l’estime soi.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**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
2289944S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26208007F