

DEVENIR SOPHRO-NATURO

SOPHRO-RELAXOLOGUE FORMÉ

AUX PLANTES ADAPTOGENES ET AUX FLEURS DE BACH



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Développer ses connaissances et compétences autour des différentes techniques d'accompagnements (sophrologie, relaxation, naturopathie).
- Maîtriser et utiliser avec pertinence ces différentes techniques.
- Accompagner ses clients dans la découverte et la pratique de nouveaux exercices.
- Proposer un accompagnement complet pour les personnes en situation de stress et/ou de déséquilibre émotionnel, basé à la fois sur le plan psychique, émotionnel et physique.
-

Domaine d'application :

- En cabinet, en entreprise, en milieu associatif...

Moyens pédagogiques :

- Cours théoriques et pratiques, évaluation écrite et supervision orale par visio-conférence.
- Enregistrements et vidéos proposés.
- Recherches et lectures personnelles.

Méthodes d'évaluation :

- Contrôle continu (une moyenne de 12 est exigée pour passer au module suivant).
- Travaux de fin de formation visant la certification.
- En cas de non-validation du module, un rattrapage est proposé lors de la supervision.
-

Modalités techniques :

- Ordinateur et connexion à internet
- Cours et ressources disponibles sur une plateforme de transfert de documents (google drive).
- Entretien par visio-conférence, à chaque module, coordination des agendas en fonction des contraintes du stagiaire (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, samedi de 9h à 12h).
- Assistance par mail, téléphone, visioconférence au besoin et à la demande - retour sous un délai de 48h.

Devenir Sophro-Naturo'

Durée : 8 à 18 mois. **225h selon rythme et avancée.**

Accessibilité : toute personne souhaitant se former ou se spécialiser à un métier de relation d'aide.



Formation à distance

Lieu : en ligne et à distance.

Rendez-vous en visio-conférence à chaque module et au besoin.

Formatrice :

Christine Barris - sophrologue et naturopathe



Tarifs

2400€ TTC

Financement personnel comptant

Organismes financeurs : OPCO - Pôle emploi - FIFPL.
Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur entretien préalable.



DEVENIR SOPHRO-NATURO

SOPHRO-RELAXOLOGUE FORMÉ

AUX PLANTES ADAPTOGENES ET AUX FLEURS DE BACH

Module 1 - Les bases de la sophro-naturo et son action sur le le système nerveux

La pratique de la sophro-relaxation
Les bases de la naturopathie
Le stress et les somatisations
Les champs d'application de la sophro-relaxation
Les niveaux de vigilance, terpnos logos et principes de base
La respiration
Le schéma corporel
Le lâcher prise
Notions d'anatomie du système nerveux et mécanismes du stress
Les bases de la nutrition et micronutrition du système nerveux
Évaluation de fin de module - supervision

Module 2 - L'approche sophrologique

Alliance, contrat thérapeutique et code déontologique
Organiser une séance de sophro-relaxation
Anamnèse, exercices et protocoles,
Les techniques de sophrologie utiles au praticien en relation d'aide
L'apport de la méditation
Etude de cas : savoir mettre en place divers protocoles (gestion du stress, confiance en soi, mieux-être).
Évaluation de fin de module - supervision

Module 3 - Les plantes relaxantes et adaptogènes

Les principales plantes adaptogènes : leurs bienfaits, les posologies recommandées, les contre-indications, les différentes formes galéniques
Évaluation de fin de module - supervision

Module 4 - Les différentes approches en relaxation

Le training autogène de Schultz
La relaxation progressive de Jacobson
L'utilisation des couleurs
Introduction au Yoga
La pensée positive avec Emile Coué
Roger Vittoz
Évaluation de fin de module - supervision

Module 5 - Les fleurs de Bach

Les 7 groupes émotionnels : les fleurs pour chaque catégorie
Les fleurs de Bach : leurs actions ciblées sur la sphère émotionnelle, leur mode d'administration et la posologie.
Évaluation de fin de module - supervision

Certification :

- Mise en place de travaux de certification : réalisation d'un accompagnement en situation professionnelle - projet de pratique et d'installation en situation professionnelle.
- Supervision de fin de formation - accompagnement post-formation de 6 mois.



RS MANAGEMENT

FPS|FORMAPROSOPHRO FAIT PARTIE DE RS