

DEVENIR SOPHRO-COACH

COACH FORMÉ AUX TECHNIQUES DE SOPHRO-RELAXATION



RS MANAGEMENT
FPS|FORMAPROSOPHRO FAIT PARTIE DE RS



Devenir Coach Bien-être

Durée : 6 à 14 mois. 120h 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.

Responsable pédagogique :
Alexandra Royer - sophrologue, relaxologue, praticienne en hypnose éricksonienne, PNL.
Caroline Filipek - formatrice comédienne et coach certifiée.



Tarifs

2160€ TTC

Financement personnel jusqu'à 8 règlements.
Organismes financeurs : OPCO - Pôle emploi - FIFPL.
Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur entretien préalable.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Développer ses connaissances et compétences autour des pratiques d'accompagnements et de coaching.
- Maîtriser et utiliser avec pertinence les différents outils utiles au coaching bien-être.
- Accompagner ses clients vers des objectifs de mieux-être et/ou de développement personnel.

Domaine d'application :

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

Moyens pédagogiques :

- Cours théoriques et pratiques, évaluation écrite et supervision orale par visio-conférence.
- Coaching individualisé par une coach-comédienne.
- 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.



RS MANAGEMENT

FPS|FORMAPROSOPHRO FAIT PARTIE DE RS

DEVENIR SOPHRO-COACH

COACH FORMÉ AUX TECHNIQUES DE SOPHRO-RELAXATION

Module 1 - Le coach

Le coaching
Les champs d'applications
La posture professionnelle
Le temps d'une séance
L'apport de la psychologie positive
Une évaluation écrite + une supervision

Module 2 - Les outils du coach : la sophrologie comme méthode visant l'autonomie.

Les techniques respiratoires
Les techniques sophrologiques
Pratique autonome et supervisée
Une évaluation écrite + une supervision

Module 3 - Les outils du coach : récupérer, se ressourcer, échanger.

Les techniques relaxantes (Schultz, le Yoga Nidra, Vittoz...)
Le Milton Modèle – outil de l'hypnose Ericksonienne
La formulation positive
Pratique autonome et supervisée
Une évaluation écrite + une supervision
Remise du livret module 4 avant le coaching

Module 4 | Coaching : les techniques de coaching par les techniques théâtrales.

Dans cette étape de votre formation, il s'agit de passer de la théorie à la pratique. Pour cela une formatrice, coach et comédienne professionnelle vous propose de travailler avec la mise en situation directe par visio-conférence. **Il vous est proposé sur un module de 2h de pratiquer :**

- La technique de questionnement face au patient, le questionnement adapté.
- La pratique de la formulation ou de la reformulation face et avec le patient.
- La pratique de l'écoute active et de l'acuité dans la réception des informations de l'anamnèse du patient.
- La formulation et mise en place de l'objectif ajustés aux besoins et attentes du patient.

Dans ces deux dernières étapes il sera proposé par la coach comédienne de jouer 3 différents profils de patients que le praticien pourrait rencontrer durant l'anamnèse. Il s'agira pour le futur praticien de développer son écoute et d'adapter sa communication pour développer une anamnèse constructive avec le patient.

Rendu des protocoles d'accompagnement à la suite de la mise en situation avec notre coach.

Module 5 - Protocoles d'accompagnements

Le recueil d'informations – mise en situation
Création de séance et protocole d'accompagnement
Suivre la progression du client avec des indicateurs de suivi.

Coaching de fin de formation- Installation, communication professionnelle - gagner en légitimité

Remise d'un livret d'installation

Intervention d'une formatrice coach comédienne professionnelle sur un module de 2h afin de travailler sur l'aisance dans prise de parole dans la communication orale de son activité.

Ce coaching s'articulera sous 3 étapes :

- Un diagnostic synthétique et complet de votre prise de parole et vos axes d'amélioration.
- Les principes de base de la communication orale à travers 3 critères : la communication verbale, la communication non verbale et le para verbal.
- Des outils de communication orale efficaces et concrets pour communiquer avec aisance sur son activité, pour gagner en légitimité et éviter le syndrome de l'imposteur.

Certification :

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