

## SOPHROLOGUE – RNCP

### RNCP – Répertoire National des Certifications Professionnelles

**La Société Française de Sophrologie a obtenu par décision du 28 décembre 2018 publiée au journal officiel du 4 janvier 2019, l'enregistrement au RNCP du titre à finalité professionnelle de SOPHROLOGUE n°17965, de niveau 5 (\*)**

(\*) En application du nouveau cadre national des certifications professionnelles relatif à la loi du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel le niveau III devient le niveau 5

<https://www.sophrologie-francaise.com/index.php/devenir-sophrologue/rncp>



Le titre de SOPHROLOGUE Certifié permet à son titulaire d'attester des compétences, aptitudes et connaissances, nécessaires à l'exercice du métier. Pour obtenir le titre de Sophrologue inscrit au RNCP, deux voies sont possibles :

1. La Certification par la formation professionnelle continue décernée par notre École, membre de la Société Française de Sophrologie, et habilitée à préparer au titre RNCP. Sophrologue n°17965
2. La Certification par la VAE pour les professionnels installés depuis 1 an (équivalent plein temps : 1820 heures) : <https://www.sophrologie-francaise.com/index.php/devenir-sophrologue/v-a-e-2>

- **Objectifs de la formation préparant au titre**

Préparer le candidat à la certification qui valide les compétences théoriques pratiques et techniques acquises en formation, nécessaires pour exercer le métier de Sophrologue

- **Prérequis d'entrée en formation**

Le baccalauréat ou équivalent est nécessaire pour accéder au dispositif de certification

Un entretien visant à assurer la motivation de candidat

Les candidats possédant un DU de sophrologie, ou démontrant des connaissances en sophrologie, peuvent être admis après entretien directement en deuxième et dernière année.

**Après le parcours de formation continue, le candidat pour accéder à la certification doit avoir :**

- Suivi 300 heures minimum de cours présentiels
  - Fait un stage et réalisé pendant ce stage 10 séances de pratique au minimum
  - Rendu tous les travaux préconisés par le centre préparateur
  - Satisfait à toutes les évaluations et obtenu la note de 12/20 à chaque bloc de compétence
  - Validé les trois blocs suivants pour prétendre au titre :
    1. Bloc de compétence : Installation, développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale
    2. Bloc de compétence : Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie
    3. Bloc de compétence : Analyse et actualisation des pratiques professionnelles
- **L'obtention du Titre RNCP SOPHROLOGUE N°17965, De Niveau 5 de La Société Française de Sophrologie suppose de valider les trois blocs de compétence suivants**

**Bloc de compétence n°1 - Installation, développement et gestion des activités de sophrologie dans le cadre d'une activité libérale**

**Descriptif** : Créer une structure porteuse de l'activité professionnelle dans ses aspects juridiques, financiers et matériels. Conduire un projet de lancement d'activité et gérer ce projet en situation réelle.

- Créer une structure porteuse de l'activité professionnelle dans ses aspects juridiques, financiers et matériels
- Produire des outils de communication simple
- Identifier des cibles et mettre en œuvre des actions commerciales adaptées
- Construire un compte de résultats prévisionnel

**Modalités d'évaluation** : Présentation écrite et orale d'un projet d'installation, d'un kit de communication et de promotion des activités, d'un business plan : projet d'action commerciale et prévisionnel de gestion.

Un certificat valide ce bloc.

**Bloc de compétence n°2 - Conception et animation d'un programme de séances de sophrologie**

**Descriptif** : Accueillir le client, conduire un entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré. Conduire des séances de sophrologie en mettant en place des pratiques corporelles.

- Accueillir
- Conduire un entretien pour analyser la situation du client en vue de proposer un protocole d'accompagnement
- Concevoir un projet d'accompagnement structuré en sélectionnant dans le corpus des exercices adaptés à la demande et au contexte

- Mettre en place les pratiques corporelles et les guider par différents moyens (écoute active, gestes et postures, reformulation, ...)
- Accompagner le client dans ses apprentissages
- Mesurer la réalisation des objectifs et des acquisitions tout au long des séances constituant le programme

**Modalités d'évaluation :** Épreuve pratique et orale de mise en situation professionnelle reconstituée. Soutenance du rapport de stage et/ou d'activité.

Un certificat valide ce bloc.

### **Bloc de compétence n°3 - Analyse des pratiques professionnelles**

**Descriptif :** Analyse des pratiques professionnelles, veille documentaire, réglementaire et technique.

- Construire et analyser ses dossiers
- Analyser ses pratiques
- Mettre en œuvre un système de veille documentaire

**Modalités d'évaluation :** Epreuve orale et collective d'analyse des pratiques sur la base du stage et/ou activité et présentation du descriptif de veille mise en œuvre dans le cadre du stage et/ou activité.

Un certificat valide ce bloc.

**Chaque bloc est validé par un certificat décerné par la Société Française de Sophrologie. La durée des composantes acquises est illimitée. Le candidat a 3 ans pour valider la totalité de la certification requise.**

#### ▪ **Durée de la formation**

414 heures de cours en présentiel dont 30 heures de pratique

#### ▪ **Contenu du programme de la formation visant à la certification inscrite au Rncp**

Les critères de qualité de La Société Française de Sophrologie sont fondés sur les préconisations des États-Généraux de la formation professionnelle en Sophrologie co-organisés par la SFS, le SSP et la FEPS, soit 300 heures minimum obligatoirement étalées sur 2 ans et la réalisation d'un stage de 10 séances au minimum



## Ecole de Provence en Sophrologie et Communication

### FORMATION SOPHROLOGUE

#### BLOCS DE COMPETENCES

### Séquence 1 : Bloc II La Sophrologie et ses techniques de base

Objectifs :      Acquérir les bases essentielles sur le métier de Sophrologue  
                      Avoir une vision globale de la formation

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Accueil avec équipe, (1<sup>er</sup> jour de la rentrée)
- ✓ Charte de fonctionnement
- ✓ Règlement intérieur
- ✓ Déroulé de formation sur les 24 mois
  - Validation (QCM, lecture, pratique, stage, rapports, analyse de pratique, mémoire, soutenances)
  - Le milieu professionnel (associations, organisations, syndicats, fédérations)
- ✓ Historique de la Sophrologie
- ✓ Les 3 grands principes de la Sophrologie
- ✓ Une vue d'ensemble de la méthode
- ✓ Les méthodes de relaxation dynamique

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Exercices élémentaires de la relaxation dynamique en posture assise et debout.
- ✓ Découvrir et comprendre les moyens du 1<sup>er</sup> degré de la relaxation dynamique
- ✓ Découvrir et s'approprier les différents processus d'activation respiratoire.
  - La première séance
  - La deuxième séance

## Séquence 2 : Bloc II

### La Conscience et la Sophrologie

Objectif : Aborder les différents états de conscience

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Définition de la conscience
- ✓ Les différents états de conscience/l'éventail de la conscience de Caycédo
- ✓ Les bases philosophiques
- ✓ Les différentes lois de la sophrologie

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Déroulement d'une séance/concepts de relaxation

## Séquence 3 : Bloc II

### Le schéma corporel et la respiration

Objectifs : S'approprier son corps et sa respiration

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Notion d'approche Psychologique, « Présence, sentiments émotions, » ,
- ✓ La Respiration / anatomie / physiologie
- ✓ Le système neuro-végétatif (SNA)
- ✓ La définition du schéma corporel comme réalité vécue
- ✓ La phénoménologie
- ✓ Approche spatio-temporelle de la relaxation dynamique :
  - la RD1a
  - la RD1b
- ✓ La caverne Platon

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Découvrir, comprendre, et vivre les éléments du 1er degré de la relaxation dynamique,
- ✓ S'approprier les différents Processus d'activation Respiratoire

## Séquence 4 : Bloc II

### Le schéma corporel et la respiration

Objectif : Acquérir les bases fondamentales de la Sophrologie

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Théorie de l'intégration dynamique de l'être
- ✓ La coupe de vie
- ✓ Les valeurs fondamentales de l'être
- ✓ Les capacités de la conscience
- ✓ Le principe d'action positive
- ✓ Le sentiment, les émotions, les sensations
- ✓ La RD1b
- ✓ Le circuit de l'émotion
- ✓ Les neurones
- ✓ Le système limbique

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Découvrir, comprendre, et vivre les éléments de la RD1b la relaxation dynamique
- ✓ Revoir les postures de la RD1a et la méthode de la relaxation de Jacobson

## Séquence 5 : Bloc II

### Emotions et communication

Objectif : Acquérir les différentes techniques de communication

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Une introduction à la communication
- ✓ Développement social de l'être
- ✓ Les différentes méthodes de communication
- ✓ La communication dans le milieu professionnel
- ✓ Vers une communication transparente (schéma de Shannon)
- ✓ Comment je communique (test)
- ✓ La fenêtre de JOHARI : le concept
- ✓ Créer des relations vivantes
- ✓ Assainir les relations

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Vivre les éléments de la RD1a et RD1b de la relaxation dynamique
- ✓ Revoir les différentes méthodes de respiration

## Séquence 6 : Bloc II

### La carte mentale

Objectif : Découvrir les différentes manières de vivre sa relation et ses relations

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ RD2: Une introduction
- ✓ Définir les différents concepts : le réel/ l'imaginaire / le symbolique
- ✓ Concentration et Contemplation : Différences
- ✓ Image de soi - images d'objectifs
- ✓ Les images de représentation mentales
- ✓ Le bonhomme chinois
- ✓ La relaxation dynamique 2ème degré
- ✓ Esprit – sens
- ✓ Retour sur le Schéma corporel
- ✓ Retour sur la Réalité objective
- ✓ Définition : la futurisation et son imagerie mentale

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ La RD2 a : de la théorie à la pratique. La comprendre et la vivre
- ✓ Revivre les postures de la RD1a et RD1b

## Séquence 7 : Bloc II

### Régulation des concepts d'approche et de méthodologie en Sophrologie

Objectifs : Permettre à chaque élève de s'auto évaluer et de se positionner en tant que futur sophrologue

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Evaluation : Tests théoriques et pratiques
- ✓ Entretien individuel
- ✓ Déblocage Neuronal/ Améliorer sa mémoire : apport physiologique des cinq sens
- ✓ Approfondir l'approche de la phénoménologie à travers les cinq sens
- ✓ Revisiter RD2 / Théorie / RD3
- ✓

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Eveil des cinq sens à l'aide de la relaxation dynamique
- ✓ Conduite d'une programmation mentale (travail de groupe et restitution)
  - Concentration / contemplation / identification
- ✓ La futurisation / la sophro acceptation progressive (sap)
- ✓ Intentionnalités et mouvements
- ✓ Construction en groupe d'une première séance et la faire vivre au groupe

## Séquence 8 : Bloc II

### Méthodologie et techniques

Objectifs : Se servir de la phénoménologie pour étudier nos fonctionnements  
Apprendre la méthodologie et les différentes techniques  
Pratiquer et se faire superviser dans la perspective d'une transmission  
S'approprier les méthodes de communication / relationnelle nécessaires à la connaissance de soi et au dialogue post-sophronique. (Joung, Johari, Rogers)

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Elaborer ses propres fiches techniques/Dossier individuel
- ✓ Comprendre le déroulé d'une séance type suivant la méthodologie
- ✓ Le terpnoslogos ( le discours du sophrologue)
- ✓ Les 4 piliers de la Sophrologie
- ✓ Les techniques spécifiques du présent : (quiz)
  - Sophronisation de base de sophronisation Jacobson SPI
  - Différentes techniques respiratoires
  
- ✓ Organisation des prochaines COA (travail de groupe sur les séances de présentification)

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Réaliser une séance type, suivant la méthodologie
- ✓ Revivre les éléments et postures de la RD1a et b de la relaxation dynamique
- ✓ Revisiter les différents Processus d'activation Respiratoire
- ✓ Mise en commun : travail de groupes

## Séquence 9 : Bloc II

### Nos valeurs, nos besoins

Objectifs : Savoir identifier le message « Je » « Nous » « On »  
Savoir identifier à qui appartient le problème

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Identifier « A qui appartient le problème » et « Description du Comportement »
- ✓ Identifier « les messages JE »
- ✓ Communication non violente (M.B.Rosenberg)
- ✓ Nos valeurs : demander, donner, recevoir,
- ✓ Travail de groupe sur les valeurs, le Terpnoslogos ( mise en commun)
- ✓ Rappel : le seuil de conscience Le bonhomme chinois (reprise)
- ✓ La phénoménologie

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Travaux pratiques: intentionnalité RDC1 a et b
- ✓ Révision théorique des méthodes et des RD/ Animation de séances supervision



## Séquence 10 : Bloc II

### La communication et sa relation

Objectifs :     Savoir exploiter les techniques du futur  
                  Savoir identifier les différentes communications relationnelles  
                  Savoir se positionner dans la communication

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ La représentation du MOI
- ✓ Les différents types de relations adulte / adulte   adulte / enfant
- ✓ Jeux de rôles sur les différentes relations
- ✓ Les techniques spécifiques de futurisation
- ✓ Sophro acceptation progressive SAP
- ✓ Sophro programmation futur SPF

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Animation des séances travaillées en groupes
- ✓ Découvrir, comprendre, et vivre les éléments des nouvelles techniques de futurisation
- ✓ Revisiter les différents Processus d'activation Respiratoire

## Séquence 11 : Bloc II

### La gestion des émotions

Objectifs :     Savoir repérer et accepter ses émotions

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Le stress
- ✓ L'apparition du stress : biologie et gestion
- ✓ La cohérence cardiaque
- ✓ Le droit d'être différent
- ✓ Le lâcher prise

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Revisiter les différents processus d'activation respiratoire
- ✓ Méthodes spécifiques aux choix
- ✓ Animation des séances travaillées en groupes SUPERVISIONS

## Séquence 12 : Bloc II

### Les différentes approches de Communication

Objectifs :      Connaître les différents courants de communication  
                      Savoir mettre en place son champ de communication relationnelle

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Les courants de pensée : Freud, Jung, Rogers, Abraham...
- ✓ Se servir des outils de la communication : tests, jeux, techniques...
- ✓ Les exigences et les limites du Sophrologue : confrontation, analyse et acceptation de ses limites
- ✓ Approche théorique de la RD3 et RD4

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Séance RD3
- ✓ Animation des séances travaillées. Supervisions
- ✓ Révisions RD1, RD2

## Séquence 13 : Bloc II

### La Communication centrée sur la personne

Objectifs :      Savoir écouter sans jugement, dans la bienveillance  
                      Savoir définir son sujet de mémoire

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ L'approche centrée sur la personne (partie première)
  - Entretien : Observation / écoute / reformulation
- ✓ Identifier les messages POST-SOPHRONIQUE
- ✓ La vivance / Approche du TL
- ✓ Méthodologie / Rapport de stage / Mémoire
- ✓ Travail sur la phénoménologie avec un compte rendu
- ✓ Travailler sur la population que j'ai choisie : Projet de séances de sophrologie pour le stage
- ✓ Evaluation des savoirs : QCM, pratique
- ✓ Se positionner // au stage
- ✓ Réfléchir sur les thématiques chronologiques des séances

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Jeux de rôles : Mise en situation d'une communication centrée sur la personne
- ✓ Découvrir les stratégies de changement (travaux de groupe)

## Séquence 14 : Bloc III

### De la théorie à la professionnalisation

Objectif : Savoir tirer profit des apports théoriques pour définir une posture professionnelle

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Définir « la relation d'aide »
- ✓ Approfondir sa méthodologie pour construire sa séance
- ✓ Mettre en place son squelette d'une séance :
  - Mots clés pour qui, pourquoi
  - Revisiter le Bonhomme Chinois (Carré, Croix, Cercle)
- ✓ Approfondir les techniques de la communication
- ✓ De la théorie à la pratique (Jeux de rôle)

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Jeux de rôles : Mise en situation
- ✓ Atelier créativité : Mandala personnalisé

## Séquence 15 : Bloc III

### De la théorie à la professionnalisation

Objectif : Savoir acquérir des compétences d'écoute lors de l'entretien professionnel

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Mettre en place les actions : Définir, Écouter, Entendre
- ✓ Donner des exemples
- ✓ Mener un entretien : problématique / anamnèse / besoins / ...
- ✓ Approfondir la Méthode d'Ecoute de Carl Roger
- ✓ Tester sa reformulation

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Atelier mise en pratique d'une méthode d'écoute
- ✓ A partir des thématiques, élaborer des séances de sophrologie

## Séquence 16 : Bloc I

### L'installation professionnelle

Objectif : Acquérir les connaissances théoriques pour son installation future  
Savoir mettre en place son business plan avec son projet d'installation

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Définir son implantation, son choix de statut juridique, son régime fiscal
- ✓ S'approprier les outils pour créer son business plan
- ✓ Se repérer dans son choix d'aide à installation
- ✓ Les Textes de lois
- ✓ Définir sa communication visuelle :  
Internet, imprimerie,...

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Atelier définir sa charte graphique
- ✓ Choisir ses supports de communication

## Séquence 17 : Bloc III

### Communication et Conscience Pathologique

Objectifs : Savoir définir et reconnaître les troubles Pathologiques/Psychiques

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Définir les différents Troubles Psychiques
- ✓ Savoir les reconnaître
- ✓ Etude de Cas
- ✓ Connaître sa posture en tant que Sophrologue ainsi que ses limites
- ✓ Etude de cas et analyse des pratiques

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Atelier : Choisir ses supports de communication lors de l'entretien individuel
- ✓ Mise en situation professionnelle et analyse des pratiques

## Séquence 18 : Bloc III

### Sophrologie et Communication

Objectifs : Se donner les moyens pour acquérir une communication saine par l'affirmation de soi et se l'approprier

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Introduction à l'affirmation de soi
- ✓ Rappel : les émotions de bases, le besoin, la personnalité, le caractère
- ✓ Définition de l'affirmation de soi
- ✓ Les liens entre affirmation de soi et estime de soi
- ✓ Les préalables à l'affirmation de soi : Description/ Avantages (C. ANDRE CUNGI O. FRANGET)
- ✓ La boîte à outils de l'affirmation de soi
- ✓ Les 6 situations problématiques
- ✓ Le D.E.S.C. de Bower

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Atelier : labo, reformulation, entretien individuel, séance en lien avec l'entretien.
- ✓ Mise en situation professionnelle. Puis analyse de pratique.

## Séquence 19 : Bloc III

### « Sophro-pédagogie »

Objectifs : Finaliser l'acquisition des compétences théoriques et pratiques nécessaires dans l'exercice du métier de sophrologue  
Acquérir les outils de transmission

#### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Définir les qualités du Sophrologue et ses limites
- ✓ Définir « sophro-pédagogie
- ✓ Gérer sa douleur
- ✓ Définir Douleur : clinique/ psychique
- ✓ Mise en place des outils adaptés
- ✓ Gérer ses phobies
- ✓ Définir Phobie : conséquence clinique/ psychique
- ✓ Mise en place des outils adaptés
- ✓ Gestion de la mémoire
- ✓ Définir le mot mémoire : les troubles cliniques/ psychiques
- ✓ Mise en place des outils adaptés
- ✓ Gestion mentale du sportif
- ✓ Mise en place des outils adaptés

#### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Atelier (travail de groupe), élaborer 8 séances pour chaque thème abordé à partir d'un entretien individuel

## Séquence 20: Bloc III « Sophro-pédagogie »

Objectifs : Finaliser l'acquisition des compétences théoriques et pratiques nécessaires dans l'exercice du métier de Sophrologue  
Evaluer les capacités  
Acquérir les outils de transmission  
Utiliser les « savoirs » (savoir-être /faire /devenir)

### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Revenir sur la séquence précédente
- ✓ Clarifier si nécessaire

### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Restitution des travaux
- ✓ Mise en situation professionnelle
- ✓ Analyse des pratiques

## Séquence 21 : Bloc III Evaluation et synthèse de la formation

Objectifs : Evaluer les connaissances, les compétences acquises au cours de la formation  
Evaluer l'adaptabilité des différents champs d'application de la sophrologie

### APPORTS THEORIQUES

- ✓ Soutenance du mémoire avec l'analyse de sa pratique
- ✓ Analyse et rapport de stage

### APPORTS PRATIQUES

- ✓ Etude de Cas
- ✓ Mise en situation professionnelle :
  - Guidance d'une séance en présence du public
- ✓ Synthèse et évaluation qualité de la formation

▪ **Les conditions tarifaires de la formation préparant au titre**

Les tarifs des Blocs varient si vous vous formez à titre individuel - 5754,60€ pour les 414 heures (soit 13€90 de l'heure) ou si vous êtes pris en charge par votre entreprise, le CPF ou un organisme financeur - 6996,60€ (soit 16€90 de l'heure).

▪ **Les méthodes et outils pédagogiques mobilisés**

Polycopiés - powerpoint

Les élèves ont à leur disposition un espace numérique de stockage et de partage privatif pour toute la durée de la formation.

▪ **Les conditions d'accueil et d'accessibilité**

Un secrétariat téléphonique est ouvert tous les jours du lundi au vendredi

Les formations se déroulent sur deux sites : Arles (13) et Avignon (84)

Accès aux personnes à mobilité réduite

▪ **Les éventuels délais d'accès à la formation**

Début de formation selon nombre d'inscrits (maximum entre huit et dix personnes) septembre et/ou janvier

**Les résultats obtenus chiffrés**

Selon les exigences Qualiopi : 80%

**La Société Française de Sophrologie organise deux commissions de certification par an pour les blocs et pour le titre : en janvier et en juin.**

**Le processus détaillé de certification de la Société Française de Sophrologie est accessible ici : <https://www.sophrologie-francaise.com/index.php/devenir-sophrologue/rncp>**