



Bienvenue à l'E.F.S.S.

Cher(e)s future(e)s sophrologues

Voici plus de vingt ans que je suis professionnelle de la communication médicale et paramédicale, en ceci je m'attache à partager ma passion pour l'humain avec vous **en vous offrant une formation riche de part son modèle innovant et inégalée. (Méthode E.F.S.S.).**

Embrasser le métier de Praticien Sophrologue au sein de l'Ecole Française Supérieure de Sophrologie (SUP de SOPHRO), est le **gage d'une formation accessible, objective, précise et concrète.**

Mon engagement personnel à vous délivrer une formation supérieure de part son contenu et son approche, vous permettra de vous projeter dans votre future profession avec la sérénité que confère le savoir.

Votre souhait d'intégrer L'E.F.S.S. est le seul pré-requis à votre inscription, car notre modèle de formation très structuré et détaillé **s'adresse à toutes et à tous, et ce quel que soit votre niveau scolaire ou professionnel.**

La seule qualification requise est celle de vouloir « ÊTRE SOPHROLOGUE ».

Qui sommes-nous ?

Notre Ecole Française Supérieure de Sophrologie est **entièrement dédiée à la formation professionnelle de Praticien Sophrologue**, car notre volonté affichée est d'exceller dans le contenu et la forme de notre Méthode E.F.S.S.

Fondée par Sandrine Paris, l' E.F.S.S. est le reflet d'une volonté exprimée de **vous fournir une formation rationnelle qui utilise des techniques physio-logiques connues du monde médical**, déclinées de manière organisées et accessibles pour toutes et tous.

Aucun pré-requis n'est demandé (pas de minimum de diplôme) et quel que soit votre âge (pas de limite).

Notre méthode pédagogique vous accompagne à chaque pas de votre formation d'excellence afin que vos cours se déroulent de manière fluide et claire.

POURQUOI ?

VOTRE ambition est la NOTRE ! Vous souhaitez être Praticien Sophrologue et nous vous accompagnons pas à pas, avec toute notre bienveillance et compétences pour : **accéder au niveau requis de formation « Initiale supérieure ».**

COMMENT ? OU ?

Afin d'être au plus prêt de nos stagiaires, nous divulguons nos formations à Paris et Nice au sein de salles de conférence adaptées à votre bien-être.

En effet, **votre reconversion professionnelle et votre développement personnel sont le coeur de notre métier** et pour ce faire nous utilisons des lieux d'accueil (centre de congrès, hôtels...) avec **la garantie que nos formateurs s'impliquent complètement pour vous communiquer leur savoir et leurs connaissances.**

Notre engagement

envers **VOUS**

L' Ecole SUP de SOPHRO s'inscrit dans une volonté forte instituée par sa fondatrice (Sandrine Paris), de délivrer une formation professionnelle :

- de qualité supérieure, tant par son contenu que par sa pédagogie.
- se démarquant radicalement des médecines parallèles.
- s'inscrivant dans une démarche rationnelle de théories et techniques physiologiques reconnues par le corps médical, en se positionnant en médecine complémentaire (médecine complémentaire : qui se compose de pratiques thérapeutiques qui sont choisies en plus de la médecine conventionnelle.)

pour VOUS

Notre formation Supérieure de Sophrologie :

- s'appuie exclusivement sur des méthodes cartésiennes éprouvées et rationnelles, reconnues par le corps médical.

L' E.F.S.S. vous forme à l'utilisation et à l'expression de sa méthode exclusive déclinée dans son manuel « L'Encyclopédie SOPHRO...LOGIQUE ».

- est gage pour vous d'une expertise professionnelle reconnue par l'enregistrement(1) auprès de la DIRECCTE(2) et financé par tous les organismes financeurs de la formation professionnelle.

1. Enregistrée sous le numéro 119506059 95. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

2. Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi.

L'initiale supérieure

Le déroulé de la formation (Adaptée à Votre Rythme)

Quelle que soit la formule de formation que vous choisissiez, le programme reste identique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES POURSUIVIS

- Savoir intégrer et reproduire les techniques sophrologiques.
- Savoir intégrer et utiliser les 7 protocoles prophylactiques.
- Savoir élaborer un projet d'accompagnement individuel et de groupe.
- Savoir se positionner en Praticien Sophrologue.
- Savoir animer les techniques sophrologiques en séance individuelle et en séance de groupe.
- Savoir s'installer et développer son cabinet et son activité.

QUI PEUT S'INSCRIRE ?

- Aucun pré-requis n'est demandé (pas de minimum de diplôme).
- Quel que soit votre âge (pas de limite).

COMMENT SE DEROULE LA FORMATION ?

Rythme & Durée

- Le choix de l'E.F.S.S. est de s'adapter à votre rythme afin que chaque stagiaire puisse insérer notre formation dans son organisation professionnelle & familiale.
- Votre choix de rythme, vous permet de vous préparer à l'avance concernant l'organisation pratique (transport, logement éventuel...).

L'initiale supérieure

Le contenu rationnel & complet de la formation

PROGRAMME

THEORIE DE LA SOPHROLOGIE selon l'EFSS :


- L'histoire de la sophrologie
- La sophrologie et ses concepts
 - Ses cadres
 - Définitions
 - Les 4 concepts
(Les états de conscience)
(Les niveaux de vigilance)
(Les théories de la réflexion)
- Les 6 pré-requis de la pratique du sophrologue
 - Le schéma corporel
 - Le principe d'activation positive
 - Le principe de réalité objective
 - Le principe d'adaptabilité
 - La voix et le rythme
 - Le Contrat
- Physiologie des outils pratiques
 - La respiration
 - La détente musculaire
 - La posture
 - La voix et le rythme
 - La formulation positive
 - L'entraînement personnel du sujet
- Les 4 degrés des relaxations dynamiques
- Les 4 familles de réflexions dynamics

LA PRATIQUE DU PRATICIEN SOPHROLOGUE :

- La déontologie
- L'écoute active et la posture thérapeutique
 - Les modes d'intervention
 - Les lieux d'interventions
 - L'écoute active
 - COMPORTE-toi (décliné dans le manuel)
 - Les techniques d'écoutes
- Les champs d'application
- Les activités du sophrologue
 - L'anamnèse de plainte initiale
 - Le dialogue pré-réflexion
 - L'animation des relaxations dynamiques
 - Les principes de la reflexion dynamic
 - Le dialogue post-réflexion
- La séance individuelle
- La séance de groupe
- Les 7 protocoles
 - Le p. développement personnel
 - Le p. développement de la performance
 - Le p. repliement d'un comportement pathologique
 - Les Les 4 p. d'accompagnement d'un tt. médical
(Pathologies mentales)
(Maladies inflammatoires)
(Cancers)
(Toutes autres pathologies)

ETRE SOPHROLOGUE :

- L'installation professionnelle
 - Démarches administratives pilotées
 - Démarches commerciales
 - Gestion administrative et comptable



« Rien n'est gravé dans le marbre,
faites le choix de votre avenir »
Sandrine Paris

**SUP
DE
SOPHRO**

**Ecole Française Supérieure de
Sophrologie**

PARIS - NICE

sophrologie.efss@gmail.com
09 83 78 02 04

www.formation-sophrologie.fr

Toute reproduction entière ou partielle interdite

Enregistrée sous le numéro 11 95 06059 95. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -SAS au capital de 1€-Siret 821 924 487 R.C.S. Pontoise , 25 rue du chemin vert, 94330 DOMONT