

Être informé de l'offre de formations

Evolution Formations

2026-2027

REGION SUD PACA CORSE

L'institut propose des formations professionnalisantes, adaptées aux salariés, aux libéraux, aux demandeurs d'emploi.

Nos formats de formations

SYNCHROME

(Visioconférences)

HYBRIDE

(visio synchrone + e-learning)

CLASSES INVERSEES

(Cours à disposition en amont des jours de formation)

S'INSCRIRE
S'INFORMER
ICI

CATALOGUE DES PARCOURS PROFESSIONNALISANTS

- Professionnalisez-vous dans les métiers du bien-être
- Déployez votre pratique avec des méthodes complémentaires
- Gagnez en expertise grâce à des spécialisations ciblées

Organisme de Formation INSTITUT BETWEEN S.A.S. R.C.S. Ajaccio - SIRET : 883 803 496 000 16 - NAF : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 94 202 115 420 auprès du préfet de région de Corse – Certificat QUALIOPI B03140

Toutes nos formations relèvent du champ des métiers du coaching, du bien-être, du la relation d'aide et ne se substituent en aucun cas à une prise en charge de soin médical.

CADRE VALEURS ETHIQUE



*« Transmettre,
ce n'est pas remplir un vase,
c'est allumer un feu. »
– Montaigne*



Les formations proposées par l'organisme **IBF - Evolution Formations** s'inscrivent dans le champ des **métiers du bien-être et de l'accompagnement** de la personne et des groupes : sophrologue, hypnologue, relaxologue, praticien.ne en hypnose, en PNL, consultant.e en relation d'aide, technicien.ne spécialiste, maître-praticien.ne en hypnose, en sophrologie...

Ces métiers trouvent toute leur place dans notre société car ils offrent **de l'écoute, du soutien et une orientation solutions aux personnes**. Ils ont pour vocation d'apporter une **aide précieuse dans le quotidien**, à partir de nombreuses méthodes proactives.

Les actions de formation sont proposées exclusivement dans le champ du mieux-être, du bien-être, de la relation d'aide, de l'accompagnement et du coaching. Elles ne relèvent en aucun cas du domaine de la santé, ni médical, ni paramédical et ne peuvent en aucun cas être assimilées à des pratiques de soins. Elles ne se substituent pas à un suivi médical ou à un traitement prescrit. Nos apprenants sont avertis dès l'inscription et formés à ce cadre éthique et respectueux.

Nos formations préparent les apprenants à accompagner professionnellement dans un cadre :

- **Préventif** : réduire l'impact du stress, améliorer le sommeil, développer la confiance en soi, renforcer la vitalité, réguler les émotions.
- **Aidant** : proposer un espace d'écoute, de soutien et de pratique où la personne peut retrouver équilibre et ressources.
- **Partenarial** : intervenir en synergie avec les acteurs de santé, sans s'y substituer, en favorisant l'autonomie et la responsabilité de la personne.
- **Éducatif / Pédagogique** : transmettre aux bénéficiaires des outils concrets et reproductibles, favorisant l'autonomie et la mise en pratique dans leur quotidien.
- **Évolutif / Transformateur** : accompagner les personnes dans leur évolution, l'adaptation aux changements de vie, la résilience et l'émergence de nouvelles ressources.
- **Social / Professionnel** : soutenir l'équilibre au travail, la qualité de vie et la performance en entreprise, en prévention du mal-être et des risques psychosociaux.
- **Holistique** : prendre en compte la personne dans sa globalité (corps, émotions, mental, valeurs), pour favoriser une harmonie intérieure durable.
- **Individuel comme collectif** : accompagner l'individu comme les groupes (animations, cours et ateliers).

Ainsi, nos apprenants acquièrent non seulement des compétences pratiques immédiatement utilisables, mais aussi **une posture et une identité professionnelle claire et responsable**, adaptée aux exigences actuelles du secteur du bien-être et aux attentes du public.

NOS PARCOURS PROFESSIONNALISANTS



4 FORMATIONS METIERS

SOPHROLOGUE
HYPNOLOGUE
PSYCHOPRATICIEN.NE
FORMATEUR.TRICE

1 FORMATION CONSULTANT.E

POSTURE
PROFESSIONNELLE EN
RELATION D'AIDE

3 FORMATIONS DE PRATICIEN.NE

HYPNOSE

PNL

RELAXATION

3 FORMATIONS SUPERIEURES

NIVEAUX AVANCES
EN SOPHROLOGIE
NIV. 1 ET NIV. 2
MAITRE PRATICIEN EN HYPNOSE

3 FORMATIONS DE FACILITATEUR
EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE
EN PHENOMENOLOGIE
EN COMMUNICATION EMPATHIQUE

10 FORMATIONS DE SPECIALISATIONS TECHNIQUES

Pour les sophrologues

Pour tous les praticiens

SUPERVISIONS

Groupes d'analyse de la pratique ou individuel

2 OPTIONS COACHING PRO

BUSINESS (L'après création)

REFLECTIVE (La supervision)

L'Institut construit ses parcours autour de référentiels pédagogiques exigeants et d'évaluations concrètes des compétences et gestes professionnels.

Notre équipe de formateurs accompagne chaque apprenant dans la mise en œuvre d'une pratique professionnelle de qualité, respectueuse de l'éthique et des standards du secteur.

À l'issue de la validation d'un parcours complet, l'Organisme de formation délivre **une attestation de suivi de formation d'assiduité/réalisation**. Puis, à l'obtention de l'évaluation finale, l'apprenant reçoit une **attestation de certification interne – Métier de [nom du métier]**, et un **parchemin métier**, qui valorise officiellement sa réussite et lui permet une reconnaissance professionnelle de ses pairs et auprès des acteurs de terrain, partenaires, fédérations, entreprises et organismes.

Certificat interne et parchemin ne sont ni des diplômes ni une certification enregistrée au RNCP/RS.

Elles constituent néanmoins une **reconnaissance professionnelle**, attestant de la maîtrise des compétences et gestes professionnels définis dans le référentiel pédagogique du centre. Ces compétences sont validées à travers des mises en situation concrètes et évaluées dans le respect de notre démarche qualité.

A QUI S'ADRESSENT NOS FORMATIONS ?



Vous êtes thérapeute ?

Vous êtes enseignant, travailleur social, encadrant d'équipes ?

- **Thérapeutes** : Psychologues, psychopraticien.nes, médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, ou autres professionnels de la relation d'aide.
- **Personnel de direction de l'enseignement, enseignants et formateurs** : professeur des écoles, professeur en collège/lycée, formateur pour adultes, éducateur spécialisé en formation, CPE, directeur d'école, principal, proviseur
- **Travailleurs sociaux** : éducateur spécialisé, assistant.e social.e, conseiller(ère) en insertion professionnelle, médiateur.trice social.e, animateur.trice socio-culturel.le.
- **Encadrants d'équipes** : manager, chef de service, responsable RH, coordinateur.trice de projet, responsable associatif.



Nos formations vous offrent des **outils complémentaires** pour enrichir vos pratiques et diversifier vos approches.

- Développez votre **boîte à outils** avec des méthodes concrètes (sophrologie, hypnose, PNL, relaxation, relation d'aide).
- Intégrez des **protocoles simples et efficaces** pour mieux répondre à des besoins ciblés
- Valorisez des softskills en communication et intelligence émotionnelle
- Gagnez en **polyvalence** et en impact, en proposant des approches complémentaires, reconnues et respectueuses de votre cadre professionnel.



Vous repartez avec des **techniques directement applicables** en cabinet ou en institution, qui renforcent votre posture et valorisent votre pratique.

Vous êtes un professionnel du bien-être, de l'aide ou souhaitez le devenir ?

Vous êtes en activité libérale, salarié, en recherche d'emploi, en démarche de reconversion, recherche d'un nouveau métier, ou vous souhaitez simplement compléter vos compétences actuelles par une activité libérale dans le champ du bien-être.



Nos formations vous permettent de **vous professionnaliser rapidement** et d'animer votre activité efficacement.

- Découvrez les **métiers du bien-être non médical** (sophrologue, hypnologue, praticien.ne en relaxation, consultant.e en relation d'aide).
- Bénéficiez de parcours métiers structurés, complétés par des **modules de spécialisation** pour devenir un praticien.ne polyvalent.
- Apprenez à **accompagner individuellement**, à **animer des ateliers collectifs**, et à créer des **programmes adaptés à différents publics**.
- Développez une **identité professionnelle claire** et une posture éthique, en phase avec les attentes du marché et du public.



Vous valorisez votre pratique professionnelle, vous devenez un **professionnel multi-casquettes**, capable de répondre à de demandes variées et proposer des accompagnements solides et complets.

PREREQUIS, METHODES, MOYENS



*«Nos formations sont animées collectivement et notre orientation de parcours est proposé à partir d'une vérification de l'adéquation du projet.
Que vous soyez en reconversion, en activité ou déjà praticien.ne, notre équipe vous forme vers une pratique professionnelle évolutive. »*

PREREQUIS

Prérequis généraux :

- Niveau Baccalauréat ou preuve d'un an d'expérience professionnelle significative dans les métiers du bien-être pour les autres formations
- Maîtriser la langue française (lu, parlé, écrit).
- Être autonome à l'utilisation d'un ordinateur, tablette et logiciels bureautiques classiques de traitement de texte.
- Être motivé à l'utilisation d'outils numériques et de communication mis à disposition (plateforme collaborative, ressources digitales).

Prérequis spécifiques :

Pour certaines formations, le cadre et prérequis sont expliqués au candidat lors de l'entretien préliminaire à l'inscription, par un référent pédagogique.

PROFIL DU PUBLIC CONCERNE

- ✓ **Personnes salariées** souhaitant devenir professionnels des métiers du bien-être (sophrologie, hypnose, PNL, relaxation, relation d'aide).
- ✓ **Personnes en reconversion professionnelle.**
- ✓ **Demandeurs d'emploi.**
- ✓ **Professionnels déjà installés** souhaitant compléter ou approfondir leurs compétences.
- ✓ **Pré-retraités en reconversion ou jeunes retraités** souhaitant exercer une activité libérale complémentaire à leur retraite.

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode interrogative : apports de cours et compréhension des pratiques, participation active, sous forme d'échanges, brainstorming.

Méthode démonstrative : démonstrations par le formateur, pratiques supervisées entre apprenants, études de cas,, expérimentation en sous groupes.

Méthode analogique : mise en lien entre acquis et nouvelles notions.

Méthode expérientielle : mise en lien entre l'expérience personnelle et professionnelle et les apprentissages (andragogie)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Visioconférences collectives
- Cours, méthodologies, démos sur plateforme de gestion de l'apprentissage LMS
- Plateforme collaborative avec les formateurs et entre apprenants. et interactive
- Groupe de discussions instantanées par formation
- Vidéos et audios de démonstration sur chaine YouTube.
- Outils digitaux d'apprentissage interactif et dynamique.
- Plateforme de QCM/QUIZ et révisions des apprentissages
- Espace de révisions et d'entraînement

ACCES, SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT



« Vous n'êtes jamais seul dans votre parcours : nous garantissons un suivi pédagogique individualisé ».

Un parcours simple et rapide vers votre formation

1. **Prise de contact** : via notre site, par mail ou par téléphone.
2. **Entretien de positionnement** : un responsable pédagogique échange avec vous pour le choix et la validation de l'adéquation entre votre projet et la/les formation.s choisie.s.
3. **Dossier d'inscription** : envoi et signature du contrat ou de la convention de formation.
4. **Validation définitive** : confirmation de votre inscription et accès aux premières ressources pédagogiques.

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours avant le démarrage d'une session, sous réserve de places disponibles.

Cet accompagnement personnalisé garantit à chaque candidat de trouver une formation adaptée à son projet.

Un accompagnement pédagogique à chaque étape

- ✓ **Plateforme LMS** : cours, émargement, évaluation continue, suivi individuel. Les contenus de cours, vidéos, audios et exercices sont accessibles à l'entrée en formation et jusqu'à un an après la fin votre formation. Ils sont tous téléchargeables. Chaque module correspond à des cours animés par les formateurs.
- ✓ **Interactions directes** avec les formateurs sur un groupe de messagerie instantanée
- ✓ **Plateforme interactive et collaborative d'interactions pédagogiques et de suivi** : réponses aux questions, corrections d'exercices, retours individualisés, conseils, suivi personnalisé.
- ✓ **Suivi individualisé** : chaque parcours est accompagné fonction du rythme d'apprentissage de l'apprenant.
- ✓ **Outils digitaux** : l'apprentissage est interactif et dynamisant.

En résumé

Nos formations vous permettent de bénéficier d'un **apprentissage** qui combine souplesse du distanciel, richesse du principe de classe inversé et puissance de la pratique en groupe. Vous développez à la fois **autonomie, compétence et expérience pratique collaborative**, en utilisant chaque modalité.

« Cette diversité permet d'adapter l'apprentissage aux besoins et disponibilités de chaque apprenant, tout en favorisant l'acquisition progressive et l'ancrage des compétences ».

FORMATS ET MODALITES DES FORMATIONS

« Nos formations offrent plusieurs modalités d'apprentissage pour une expérience complète, adaptée et interactive »

LA FORMATION HYBRIDE E-LEARNING ET VISIOCONFERENCES

❖ Principe :

une alternance entre visioconférence ou présentiel et distanciel, qui combine le meilleur des deux formats. les cours se déroulent en direct avec le formateur et les autres apprenants, via une plateforme de visioconférence. Les cours sont organisés de manière progressive sur une plateforme aménagée pour la distanciel.

❖ Avantages :

La souplesse du distanciel, le gain de temps, l'accès à distance, le rythme individuel, la progression par étapes sur une plateforme d'apprentissage en ligne.

La richesse de l'interaction directe en groupe et avec les formateurs (rencontres, mises en pratique, échanges, explications directes).

Un rythme équilibré, qui respecte vos contraintes personnelles et professionnelles. Vous participez depuis chez vous, sans déplacement, interagissez en temps réel avec le formateur et le groupe.

Les exercices pratiques sont réalisés en sous-groupes grâce aux salles virtuelles.

À prévoir pour bien suivre : ordinateur ou tablette avec caméra et micro, connexion internet stable et haut débit., espace calme, casque ou des écouteurs pour une meilleure qualité sonore.

LA CLASSE INVERSEE

❖ Principe :

vous avez accès et découvrez les contenus en amont (supports de cours, vidéos, lectures, exercices préparatoires), à votre rythme. Le temps de formation en groupe est ensuite consacré aux explications et démos du formateur, à la mise en pratique, aux échanges et aux approfondissements. C'est la pratique qui est mise en avant dans les visioconférences ou en présentiel.

❖ Avantages :

Vous arrivez déjà préparé, avec une première compréhension des notions.

Les séances en groupe deviennent plus interactives, vivantes et pratiques.

Vous gagnez en autonomie et en efficacité dans votre apprentissage.

FORMATS DES FORMATIONS

« Choisir la manière dont vous souhaitez être formé, c'est pouvoir adapter votre parcours à votre rythme, à votre quotidien et à votre disponibilité ».

- ☐ FORMATION A L'UNITE
- ☐ FORMATIONS COMBINEES AVEC OPTIONS
- ☐ FORMATIONS HYBRIDES
(VISIOS/DISTANCIEL)

ANTICIPER LE CHOIX DU FORMAT DE FORMATION

Principe de la
classe
inversée :
contenus en
amont du
cours



FORMATIONS HYBRIDES EN VISIOCONFERENCES



**Un accompagnement vivant et interactif,
comme en présentiel**

Les formations hybrides allient temps d'apprentissage en autonomie et sessions en visioconférence en direct avec les formateurs.

Elles offrent un cadre structuré, vivant et interactif, tout en s'adaptant aux contraintes géographiques et personnelles.

Vous bénéficiez de cours en ligne, de supports téléchargeables, d'exercices guidés et de ressources multimédias, complétés par des temps de regroupement en visio favorisant les échanges, la pratique, les questions et les études de cas.

Cette formule permet de conserver la richesse du collectif, la qualité de la transmission et l'accompagnement humain, tout en offrant la souplesse du distanciel.

Elle s'adresse aux apprenants souhaitant évoluer dans un cadre soutenant, progressif et professionnalisant, sans sacrifier la relation pédagogique.

FORMATIONS METIERS PRATICIENS-MAITRE PRATICIENS

Hybrides visioconférences à l’UNITE ou Formations COMBINEES



INTITULES DES FORMATIONS	CATEGORIE	DUREE A L'UNITE	TARIF A L'UNITE	SI CUMUL DE FORMATION INTITULE DUREE VOLUME	TOTAL FORMATIONS COMBINEES	TOTAL TARIF CUMULE
Sophrologue (inclus 60 H d’immersion avec un client test)	METIER	22 J / 176 H	2860 €	Consultant.e en relation d’aide 8 J / 64 H + Immersion pro 60 H	30 J / 300 H	3300 €
Hypnologue (inclus 60 H d’immersion avec un client test)	METIER	22 J / 176 H	2860 €	Consultant.e en relation d’aide 8 J / 64 H + Immersion pro 60 H	30 J / 300 H	3300 €
Coach Psychopraticien.ne (inclus 60 H d’immersion avec un client test)	METIER	40 J / 380 H	4400 €	-	-	-
Consultant.e en relation d’aide	CONSULTANT.E	8 J / 64 H	1040 €	Praticien.ne en Hypnose OU Praticien.ne PNL 11 J / 88 H	19 J / 152 H	2090 €
Praticien.ne en Hypnose	PRATICIEN.NE	11 J / 88 H	1430 €	Maitre praticien.ne en hypnose 11 J / 88 H	22 J / 176 H	2420 €
Praticien.ne en PNL (Programmation Neuro Linguistique)	PRATICIEN.NE	11 J / 88 H	1430 €	Praticien.ne en hypnose 11 J / 88 H	22 J / 176 H	2420 €
Praticien.ne en Relaxation	PRATICIEN.NE	6 J / 48 H	780 €	Consultant.e en relation d’aide 8 J / 64 H	14 J / 112 H	1650 €
Maitre-praticien.ne Sophrologie avancée NIV1 RD 5 à 8	MAITRE-PRATICIEN.NE	6 J / 48 H	780 €	Inscrit aux deux niveaux avancés en sophrologie Prérequis : sophrologue en exercice	12 J / 96 H	1320 €
Maitre-praticien.ne Sophrologie avancée NIV2 RD 9 à 12	MAITRE-PRATICIEN.NE	6 J / 48 H	780 €			
Maitre-praticien.ne en Hypnose	MAITRE-PRATICIEN.NE	11 J / 88 H	1430 €	Praticien.ne en hypnose 11 J / 88 H	22 J / 176 H	2420 €

FORMATIONS TECHNICIEN.NE

Hybrides visioconférences à l'UNITE ou Formations COMBINEES

INTITULE DE FORMATION	GENRE ET PREREQUIS	DUREE VOLUME	TARIF A L'UNITE	TARIFS FORMATIONS COMBINEES
Technicien.ne SOPHRO'KIDS (programmes/outils Jeune Public)	SPECIALISATIONS POUR SOPHROLOGUES	2 J / 16 H	300 €	1 formation = 300 € 2 formations = 500 € 3 formations = 800 € PACKAGE 5 formations pour sophrologues = 1100 €
Technicien.ne SOPHRO'PAP (Programme d'Accompagnement Personnalisé)				
Technicien.ne SOPHRO'STRESS (Programme/outils stress sommeil douleur)				
Technicien.ne SOPHRO'COURS (Programmes/outils collectifs & Thématiques Spécifiques)				
Technicien.ne SOPHRO'COUPLE (Programmes/outils Couple, Famille Et Parentalité)				
Technicien.ne PREVENTION DU STRESS (Programmes/outils/tests prévention et gestion du stress)	SPECIALISATIONS POUR TOUS PRATICIENS ET PROFESSIONNELS DU BIEN-ÊTRE	2 J / 16 H	300 €	1 formation = 300 € 2 formations = 500 € 3 formations = 800 € PACKAGE 5 formations pour sophrologues = 1100 €
Technicien.ne CLEMO® (Méthode de régulation émotionnelle Par Mouvements Oculaires)				
Technicien.ne DE L'ENFANT INTERIEUR (Dialogue hypnotique/outils des Parts Enfant)				
Technicien.ne DES PARTS INTERNES (Dialogue hypnotique/outils des parts Internes)				
Technicien.ne SOPHRO'YOGA SUR CHAISE (Programmes/outils croisée sophrologie et yoga)				

FORMATIONS FACILITATEUR.TRICE EN COMMUNICATION

Hybrides visioconférences

INTITULE DE FORMATION	DUREE NBRE HEURES et TARIFS	PRE REQUIS	SPECIFICITES	PUBLIC	Objectif	TARIFS
FACILITATEUR.TRICE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE	3 jours 24 h	Aucun	Techniques de communication	TOUT PUBLIC	Pratiquer les techniques de communication spécifiques à l'analyse transactionnelle issue des travaux d'Eric Berne et de Stephen Karpman	450 €
FACILITATEUR.TRICE PHENOMENOLOGUE			Techniques relationnelles		Pratiquer les techniques relationnelles de la phénoménologie existentielle	
FACILITATEUR.TRICE EN COMMUNICATION EMPATHIQUE			Techniques de communication relationnelles		Pratiquer les techniques relationnelles de communication empathiques issues des travaux de Marshal Rosenberg et Thomas d'Asembourg	

LES PARCOURS DE FORMATIONS



« Choisissez le parcours qui correspond à votre projet, votre rythme et vos aspirations professionnelles ».

- ☐ FORMATIONS METIERS (avec ou sans option)
- ☐ FORMATIONS PRATICIENS
- ☐ FORMATIONS MAITRE-PRATICIENS
- ☐ FORMATIONS TECHNICIENS SPECIALISTES
- ☐ FORMATION DE FORMATEUR POUR ADULTES
- ☐ FORMATIONS DE FACILITATEURS EN COMMUNICATION
- ☐ SUPERVISIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

PERSONNALISER L'ITINERAIRE PROFESSIONNEL



LES FORMATIONS METIERS

Expliquées en détail

« Un parcours complet pour acquérir une véritable légitimité professionnelle et construire une activité pérenne. »

- ☐ SOPHROLOGUE
- ☐ HYPNOLOGUE
- ☐ COACH PSYCHOPRATICIEN.NE

**SE FORMER A UN METIER
EXERCER EN ACTIVITE LIBERALE**

Les formations METIERS

INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES	PRE REQUIS	PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISE
SOPHROLOGUE	8 à 12 mois 22 jours 3 jours par mois	176 h pratiques sophrologiques + 64 h posture professionnelle (option) + 60 h travaux dirigés (1 client test avec compte rendu écrit) = 300 h	NIVEAU 4 – NIVEAU BAC	PASSERELLES PRIORITAIRES Praticien.ne Relation D'aide Praticien.ne en relaxation PASSERELLES COMPLEMENTAIRES : Praticien Hypnose et PNL Méthode CLEMO Formations de spécialisation en sophrologie		Exercer le métier de sophrologue en activité libérale
HYPNOLOGUE	8 à 12 mois 22 jours 3 à 4 jours par mois	176 h pratiques sophrologiques + 64 h posture professionnelle (option) + 60 h travaux dirigés (1 client test avec compte rendu écrit) = 300 h	NIVEAU 4 – NIVEAU BAC Cette formation cumule deux parcours de formation professionnels : Praticien en hypnose Praticien en PNL L'apprenant bénéficie de l'ensemble des attestations professionnelle multi-compétences correspondantes ainsi que de celle d'HYPNOLOGUE	PASSERELLES PRIORITAIRES Praticien.ne Relation D'aide Praticien.ne en relaxation PASSERELLES COMPLEMENTAIRES : Sophrologue Méthode CLEMO Enfant intérieur Les parts internes	Tout public	Exercer le métier d'hypnologue en activité libérale
COACH PSYCHOPRATICIEN.NE	1 AN 40 jours Environ 5 jours par mois	300 h psychopratiques + 80 h travaux dirigés (1 client test avec compte rendu écrit) = 380 h	NIVEAU 4 – NIVEAU BAC Cette formation cumule plusieurs parcours de formation professionnels « multi-compétences » : L'apprenant bénéficie de l'ensemble des attestations professionnelle multi-compétences correspondantes ainsi que de celle de COACH PSYCHOPRATICIEN.NE	PASSERELLE PRIORITAIRE : sophrologue PASSERELLES COMPLEMENTAIRES : Enfant intérieur Les parts internes		Exercer le métier de Coach psychopraticien.ne en activité libérale

Métier
de
l'équilibre
psycho
corporel



« Devenez sophrologue en 1 an : une méthode solide et éprouvée pour accompagner le mieux-être, renforcer la confiance et favoriser l'équilibre de vie. »



100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

SOPHROLOGUE

 **Durée** : 12 mois

 **Volume** : 22 jours / 236h (parcours seul) — 30 jours / 300h (cumul possible avec consultante relation d'aide) – dont 60H d'immersion professionnelle

 **Tarif** : 2 860 € (non inclus consultante) — 3 300 € (inclus consultante relation d'aide)

 **Champ** : bien-être, corporalité, équilibre de vie, confiance, gestion du stress, harmonie corps psychisme (hors cadre médical)

 **Public** : personnes souhaitant se professionnaliser dans l'accompagnement au mieux-être et au bien-être psychocorporel de l'individu et des groupes

 **Outils** : techniques de respiration, mouvements doux, imagerie mentale, protocoles sophrologiques adaptés, exercices dynamiques et statiques, programmes personnalisés

 **Évaluation & immersion** : QCM + accompagnement d'un client test avec compte rendu écrit

 **Positionnement** : Métier de l'accompagnement au mieux-être par la sophrologie

**« Le corps ne ment jamais ;
il attend simplement d'être entendu. »
— Martha Graham**

LES AVANTAGES SOPHROLOGUE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La sophrologie est une méthode complète et structurée qui s'adresse à tous les publics et à de nombreux contextes : bien-être, prévention, accompagnement collectif, entreprise, social, éducatif, médico-social, santé. Se former à la sophrologie, c'est acquérir une pratique immédiatement applicable, qui combine techniques corporelles, respiratoires et mentales, et qui s'appuie sur une méthodologie éprouvée depuis plus de 60 ans.

Ce que vous allez y gagner

- Une maîtrise des **fondamentaux de la sophrologie** : respiration, relaxation, activation corporelle, visualisation.
- La capacité à **conduire un entretien d'anamnèse** et à définir des objectifs adaptés.
- Le savoir-faire pour **construire un programme d'accompagnement personnalisé**.
- L'expérience de l'**animation de séances individuelles et collectives**.
- Une posture professionnelle éthique et une pratique directement transférable auprès d'un public varié.
- Bénéficier d'un recueil de séances de sophrologie, regroupant la totalité des exercices de sophrologie avec leur intention, leur action, le langage thérapeutique, leur mise en pratique

OBJECTIFS GESTES PROFESSIONNELS



À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer les fondements théoriques et pratiques de la sophrologie.
- Conduire un **entretien d'anamnèse** et identifier les besoins d'un client.
- Définir des objectifs concrets et bâtir un **programme d'accompagnement personnalisé**.
- Concevoir et animer des **séances individuelles et collectives** adaptées à différents publics.
- Maîtriser un **langage sophrologique approprié et fluide**
- Pratiquer les **gestes et techniques sophrologiques professionnelles** : respiration, concentration, postures, activations statiques (imagerie mentales), activations dynamiques (mouvements corporels).
- Développer une **posture éthique d'accompagnant** de la personne et des groupes.

PROGRAMME SOPHROLOGUE

Accueil et accompagnement du client

L'entretien préliminaire : Présentation du cadre et élaboration de l'anamnèse.

Les entretiens de suivi : état de la progression du client

L'entretien de bilan : finalité et résultat qualitatif

Les points avec le client, pré et post-séance.

Le but de l'accompagnement et les objectifs intermédiaires.

Les différentes phases du processus d'accompagnement.

Le programme d'accompagnement personnalisé PAP

Construction du programme d'accompagnement personnalisé PAP.

Canevas d'une séance type

Adaptation des séances et construction de protocoles sur mesure.

Suivi, progression et bilan d'accompagnement.

Utilisation de la voix, du rythme et du silence

Canevas de structuration : tableau du programme d'accompagnement personnalisé.

Animation de séances et techniques sophrologiques

Origines et fondements de la sophrologie.

Principes fondamentaux : action positive, réalité objective, adaptabilité.

Le schéma corporel comme réalité vécue.

L'alliance sophronique et la phénoménologie appliquée.

La conscience humaine, les niveaux de vigilance et le niveau sophro-liminal.

Les 6 systèmes corporels et leur activation.

Le pouvoir de l'intention de séance

Les effets psychosomatiques et la somatisation positive.

La vitalité corporelle.

Les 5 postures sophrologiques.

La respiration consciente et les techniques de respiration.

L'activation vitale par le mouvement

Le travail sur la vie tissulaire.

Les techniques fondamentales et clés de structure de séance : sophronisation et désophronisation, déplacement du négatif, activation vitale, éléments de concentration, de ressourcement, d'apaisement.

Les 4 exercices clés de somatisation positive

Les 4 degrés fondamentaux de la sophrologie : 24 séances adaptables/modulables :

Degré 1 – Le corps.

Degré 2 – Le psychisme.

Degré 3 – L'harmonie corps/psychisme.

Degré 4 – Les valeurs

La futurisation, la prétérisation, la tridimensionnalité.

Les techniques spécifiques adaptées

Les pauses d'intégration, le silence, les prises de conscience et l'animation des pauses

L'information pré et post-sophronique.

Le vécu de séance, l'accompagnement des ressentis





Métier
Des
dynamiques
inconscientes



« Devenez hypnologue en 12 mois : une profession structurée pour accompagner le changement, résoudre les difficultés, et mobiliser les ressources inconscientes. »

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

HYPNOLOGUE

 **Durée** : 12 mois

 **Volume** : 22 jours / 236h (parcours seul) — 30 jours / 300h (cumulé avec consultante en relation d'aide) – dont 60H d'immersion professionnelle

 **Tarif** : 2 860 € (non inclus consultante) — 3 300 € (inclus consultante relation d'aide)

 **Champ** : accompagnement au changement et à la résolution de problématiques personnelles et comportementales (*hors cadre médical et thérapeutique*)

 **Public** : personnes souhaitant se professionnaliser dans l'accompagnement au mieux-être et au bien-être holistique de l'individu

 **Outils** : hypnose ericksonienne, conversationnelle, contemporaine, Programmation Neuro Linguistique, mouvements oculaires, scénarios de séance, protocoles détaillés

 **Évaluation & immersion** : QCM + accompagnement d'un client test avec production d'un compte rendu écrit

 **Positionnement** : Métier de l'accompagnement au mieux-être par l'hypnose et la PNL

« *L'inconscient est structuré
comme un langage.* »
— Jacques Lacan

LES AVANTAGES HYPNOLOGUE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

L'hypnose est aujourd'hui l'une des pratiques les plus reconnues dans le domaine de l'accompagnement au bien-être et au changement. Elle permet d'aider les personnes à accéder à leurs ressources internes, dépasser des blocages et installer de nouveaux comportements positifs.

Se former à l'hypnose à l'organisme de formation, c'est intégrer une approche complète et moderne, alliant hypnose ericksonienne, hypnose contemporaine et Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Ce que vous allez y gagner

- Maîtriser les fondamentaux de l'hypnose ericksonienne et contemporaine.
- Acquérir les techniques essentielles de la PNL appliquées à l'accompagnement.
- Savoir construire et animer des séances individuelles et collectives.
- Développer une posture professionnelle éthique et une communication empathique.
- Disposer d'une boîte à outils variée et adaptable à différents publics et besoins.
- Bénéficier d'un recueil original et complet de séances prêtes à l'emploi, réalisés par des mentors professionnels de l'hypnose contemporaine

OBJECTIFS GESTES PROFESSIONNELS



À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer les fondements théoriques et pratiques de l'hypnose ericksonienne.
- Intégrer les fondements théoriques et pratiques de la programmation neuro linguistique PNL.
- Conduire un **entretien d'anamnèse** et identifier les besoins d'un client.
- Définir des objectifs concrets et bâtir un **programme d'accompagnement personnalisé**.
- Concevoir et animer des **séances individuelles et collectives** adaptées à différents publics.
- Maîtriser un **langage hypnotique et communicationnel approprié** et fluide
- Maîtriser les **techniques hypnotiques professionnelles** : inductions, approfondissement, conduite de changement,
- Développer une **posture éthique d'accompagnant** de la personne.



PROGRAMME EN HYPNOSE – 11 jours

HYPNOLOGUE

Fondements de l'hypnose

Hypnose dans l'histoire
Définitions de l'hypnose
Lexique d'hypnose
Fonctionnement du système nerveux humain

L'hypnose ericksonienne

Le milton modèle
La machine à phrases
Recueil de suggestions

La séance et l'état hypnotique

Structure de séance d'hypnose
Le pré-talk
L'induction
La dissociation
La suggestion
Les Approfondissements hypnotiques
Absorption hypnotique
Yes set / No set, saupoudrage

Neurotransmetteurs et recueil de séances

Neurosciences et neurotransmetteurs
Cerveau tri-unique

Cœur de séance et phases de travail

Les thématiques principales de cœur de séance :
méthodologie et scénarios
Pont futur
Régression hypnotique
Animation de séances complètes : changement,
renforcement du moi, renforcement des capacités
Sortie de séance

La séance d'hypnose et le langage hypnotique suggestif

Canevas d'une séance type
Adaptation des séances et construction de protocoles sur
mesure.
Animation de séances individuelles et collectives
Le langage hypnotique (recueil de séances et d'exercices,
scénarios).
Suivi, progression et bilan d'accompagnement.

Les phénomènes hypnotiques

Le signaling
La catalepsie
La méthode Rossi
La lévitation
Les inductions à partir des
phénomènes hypnotiques

La régression

Hypnose et passé
L'utilisation de la régression
hypnotique

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus

PROGRAMME EN PNL – 11 jours

HYPNOLOGUE



Fondements de la PNL

Histoire, éthique et limites
Piliers, présupposés et postulats de la PNL
Carte du monde
Test de perception préférentielle
VAKOG : prédicats et modalités sensorielles

Outils de communication et d'entretien

Synchronisation, calibration, ratification
Pacing, mirroring, leading
Parcours d'objectifs au sol
D07 détermination d'objectifs

Techniques fondamentales

Submodalités et protocoles associés
Écran et télécommande
Brouillage
Association et dissociation
Positions perceptuelles
Etats et Parts internes (parts du moi)
Négociation entre parties, harmonisation
Croyances et systèmes de croyances
Valeurs et niveaux logiques (Robert Dilts)

Outils avancés

Métamodèle et applications
Méta-programmes
Recadrage : en 6 pas, recadrage de contexte et de contenu

Le programme d'accompagnement personnalisé PAP

Construction du programme d'accompagnement personnalisé PAP.
Canevas d'une séance type
Adaptation des séances et construction de protocoles sur mesure.
Suivi, progression et bilan d'accompagnement.
Utilisation de la voix, du rythme et du silence
Canevas de structuration : tableau du programme d'accompagnement personnalisé.

Techniques spécifiques et protocoles

Ancrages : simple, de centrage, sur le cœur, pour réparer une relation, en auto-ancrage, par empilement
Désactivation d'ancres : visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive, gustative
Cercle d'excellence
Ligne du temps et futurisation
Modèle SPIRE
Modèle SCORE
Machine à changer
Swish (changement de comportement)
Blow out (soufflage)
Godiva
Plexis
Ajuster une situation
Générateur de nouveaux comportements
Changement de croyances

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus

UN CHOIX ECLAIRE !

Sophrologue ou Hypnologue ?

Deux pratiques différentes, deux approches complémentaires

Le métier de Sophrologue

- ✓ La sophrologie est une **méthode active et consciente**.
- ✓ Le consultant.e pratique avec le sophrologue, assis, debout ou en postures spécifiques.
- ✓ Le corps est au centre de la séance, sollicité par des mouvements conscients, la respiration, la concentration et la visualisation.
- ✓ La pratique développe l'autonomie, la maîtrise corporelle et l'intégration positive du schéma corporel.
- ✓ Le corps devient un allié, vecteur des émotions et des ressentis.
- ✓ La pratique est non suggestive, sans influence extérieure.

➡ La sophrologie est centrée sur la **mobilisation des ressources existantes et préexistantes** : valorisation des ressources, éveil des ressources non actives, pour accéder aux solutions et renforcer l'équilibre intérieur.

Le métier d'Hypnologue

- ✓ L'hypnose est une **méthode réceptive et inconsciente**.
- ✓ Le consultant.e est guidé par l'hypnologue, généralement assis ou semi-allongé.
- ✓ Le corps reste au repos, tandis que l'attention se tourne vers l'inconscient.
- ✓ Le.e praticien.ne utilise des inductions, des suggestions et des métaphores pour activer les ressources internes.
- ✓ L'information transmise à l'inconscient favorise le changement **sans effort conscient**, dans un cadre sécurisé et accompagné.
- ✓ La pratique est suggestive, communication directe avec l'inconscient.

➡ L'hypnose est centrée sur la **résolution de problèmes et la transformation des blocages** : processus de changement comparable à une « mise à jour », de nouveaux comportements performants et adaptés.

Deux métiers, une même finalité

- **La sophrologie** : éveiller, mobiliser et valoriser les ressources internes en utilisant de manière consciente le lien corps/psychisme.
- **L'hypnose** : transformer les blocages et installer de nouveaux fonctionnements internes en utilisant les ressources psychiques inconscientes.

Ces deux professions, différentes dans leur démarche, se rejoignent dans une même mission :

Accompagner les personnes vers un mieux-être durable et une vie plus équilibrée, de manière active comme préventive.



Métier
Multi
compétences

« Ce que l'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver de l'extérieur comme un destin. » — Carl Gustav Jung

« Devenez psychopraticien en approches intégratives : un professionnel multi-compétences, formé à l'hypnose, la PNL, la relaxation, la relation d'aide, la gestion du stress et les mouvements oculaires. Une formation complète pour accompagner le développement personnel et psychique ».

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

COACH PSYCHOPRATICIEN.NE

(Hors cadre médical , paramédical et thérapeutique – champ du bien-être)

 **Durée** : 12 mois

 **Volume** : 40 jours / 380h dont 60h d'immersion professionnelle

 **Tarif** : 4 400 €

 **Champ** : développement personnel, relation d'aide, accompagnement psychocorporel (*hors cadre médical et thérapeutique*)

 **Public** : **Public** : personnes souhaitant se professionnaliser dans un métier en relation d'aide, accompagnement émotionnel et multi-compétences (*hors cadre médical et thérapeutique*)

 **Outils** : hypnose, PNL, relaxation, gestion du stress, mouvements oculaires, relation d'aide

Le coach psychopraticien est aussi hypnologue et relaxologue

 **Évaluation & immersion** : QCM + accompagnement d'un client test avec compte rendu écrit

 **Positionnement** : Métier multi-compétences

LES AVANTAGES PSYCHOPRATICIEN

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La formation de Coach psychopraticien en approches intégratives est un parcours multi-compétences qui réunit plusieurs approches complémentaires : relation d'aide, hypnose, PNL, relaxation, gestion du stress et techniques spécialisées de mouvements oculaires. Cette diversité d'outils permet d'accompagner un large public dans des contextes variés : développement personnel, transitions de vie, renforcement de la confiance, gestion des émotions, optimisation des ressources, prévention du stress et soutien psychocorporel.

Se former comme Coach psychopraticien en approches intégratives, c'est acquérir une pratique complète, immédiatement applicable, fondée sur des méthodes reconnues dans le champ du développement personnel et de l'accompagnement non médical.

Ce que vous allez y gagner

- Une maîtrise des **de la relation d'aide** : écoute active, reformulation, questionnement structuré, posture éthique.
- La capacité à conduire un entretien et à **définir des objectifs adaptés et atteignables**.
- Des compétences pratiques en **hypnose, PNL, relaxation et gestion du stress**.
- L'apprentissage des **techniques de mouvements oculaires** pour réguler les débordements émotionnels.
- L'expérience de l'animation de **séances** avec une approche intégrative.
- Une posture professionnelle fondée sur l'authenticité **et le respect du cadre**.
- L'accès à un **recueil de scénarios, protocoles et outils pratiques**, pour enrichir et diversifier vos interventions.

OBJECTIFS

GESTES PROFESSIONNELS



À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer les bases théoriques et pratiques de l'hypnose ericksonienne, de la PNL et de la relaxation.
- Mener un entretien d'anamnèse pour identifier les besoins du client et définir des objectifs adaptés.
- Concevoir et animer des séances individuelles ou collectives à partir d'approches psychocorporelles variées.
- Maîtriser un langage hypnotique fluide et les principales techniques d'induction, d'approfondissement et de changement.
- Développer l'écoute active, le questionnement et la reformulation en ajustant sa posture d'accompagnant.
- Accompagner les émotions, besoins, valeurs et croyances pour renforcer la confiance et l'estime de soi.
- Comprendre les mécanismes du stress et mettre en œuvre des outils de régulation adaptés.
- Utiliser la méthode CLEMO® et les mouvements oculaires pour apaiser les débordements émotionnels.
- Adopter une posture professionnelle fondée sur l'éthique, la bienveillance et le respect des limites de son rôle

PROGRAMME RELATION D'AIDE - 8 JOURS

(contenu de coach psychopraticien.ne)



Fondements et éthique de la relation d'aide : Un socle indispensable pour construire une posture solide, sécurisante et éthique.

Définition et principes fondamentaux de la relation d'aide.

Posture professionnelle et cadre déontologique.

Limites, responsabilité et juste distance dans l'accompagnement.

Développement de l'individu : repères du cycle de vie, de l'enfance à la fin de vie.

Introduction à la phénoménologie appliquée à la relation d'aide.

Approche humaniste centrée sur la personne et respect du vécu subjectif.

L'accompagnement des dimensions humaines : Une exploration approfondie de ce qui constitue la singularité de chaque être humain.

Les émotions et leur place dans le processus d'accompagnement.

Les valeurs comme repères internes et leviers de transformation.

Les croyances, leurs origines et leur influence sur les comportements.

Les besoins fondamentaux : lecture et compréhension dans la relation.

L'estime de soi, la dignité, la confiance en soi et en la vie.

Les talents comme ressources d'évolution.

Le deuil, la perte et la reconstruction.

Les outils phénoménologiques pour l'observation et l'analyse du vécu.

Communication interpersonnelle : Les outils concrets d'une relation d'aide authentique et efficiente.

Communication interpersonnelle et proxémique.

L'écoute active et la reformulation ajustée.

L'art du questionnement et du recentrage.

Les techniques de clarification et de reformulation phénoménologique.

L'assertivité et la gestion des interactions délicates.

Fondements de la posture professionnelle

Les repères éthiques et déontologiques de la relation d'aide.

Les limites professionnelles et la juste distance relationnelle.

La responsabilité du consultant et la conscience de son rôle.

Les principes d'alliance, de non-directivité et de neutralité bienveillante.

La présence consciente comme base de la relation d'aide.

Les dimensions de la posture

La posture intérieure : cohérence, stabilité et authenticité.

La posture relationnelle : qualité de présence et ajustement à l'autre.

La posture communicationnelle : écoute, reformulation et silence actif.

La posture phénoménologique : observation sans interprétation.

La posture expérientielle : accueil du vécu dans l'instant présent.

Les axes d'ajustement

La conscience de soi dans la relation (émotions, résonances, projections).

L'équilibre entre implication et distance.

Le discernement entre compréhension, évaluation et accompagnement.

Les stratégies de recentrage et d'ancrage professionnel.

Les signes d'alerte d'une posture déséquilibrée.



Ressources professionnelles

- Carnets de bord, grilles de suivi et canevas d'entretien prêts à l'emploi.
- Boîte à outils du consultant : supports pratiques et méthodologiques opérationnels.

PROGRAMME HYPNOSE – 11 JOURS

(contenu de coach psychopraticien.ne)

(Hors cadre médical , paramédical et thérapeutique – champ du bien-être)



Fondements de l'hypnose

Hypnose dans l'histoire
Définitions de l'hypnose
Lexique d'hypnose
Fonctionnement du système nerveux humain

l'hypnose ericksonienne

Le milton modèle
La machine à phrases
Recueil de suggestions

La séance et l'état hypnotique

Structure de séance d'hypnose
Le pré-talk
L'induction
La dissociation
La suggestion
Les Approfondissements hypnotiques
Absorption hypnotique
Yes set / No set, saupoudrage

Neurotransmetteurs et recueil de séances

Neurosciences et neurotransmetteurs
Cerveau tri-unique

•Cœur de séance et phases de travail

Les thématiques principales de cœur de séance : méthodologie et scénarios
Pont futur
Régression hypnotique
Animation de séances complètes : changement, renforcement du moi, renforcement des capacités
Sortie de séance

La séance d'hypnose et le langage hypnotique suggestif

Canevas d'une séance type
Adaptation des séances et construction de protocoles sur mesure.
Animation de séances individuelles et collectives
Le langage hypnotique (recueil de séances et d'exercices, scénarios).
Suivi, progression et bilan d'accompagnement.

Les phénomènes hypnotiques

le signaling
La catalepsie
La méthode Rossi
La lévitation
Les inductions à partir des phénomènes hypnotiques

La régression

Hypnose et passé
L'utilisation de la régression hypnotique

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus

PROGRAMME PNL – 11 JOURS

(contenu de coach psychopraticien.ne)

(Hors cadre médical , paramédical et thérapeutique – champ du du bien-être)

Fondements de la PNL

Histoire, éthique et limites

Piliers, présupposés et postulats de la PNL

Carte du monde

Test de perception préférentielle

VAKOG : prédicats et modalités sensorielles

Outils de communication et d'entretien

Synchronisation, calibration, ratification

Pacing, mirroring, leading

Parcours d'objectifs au sol

DO7 détermination d'objectifs

Techniques fondamentales

Submodalités et protocoles associés, Écran et télécommande

Brouillage

Association et dissociation

Positions perceptuelles

Etats et Parts internes (parts du moi)

Négociation entre parties, harmonisation

Croyances et systèmes de croyances

Valeurs et niveaux logiques (Robert Dilts)

Techniques spécifiques et protocoles

Ancrages : simple, de centrage, sur le cœur, pour réparer une relation, en auto-ancrage, par empilement

Désactivation d'ancres : visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive, gustative

Cercle d'excellence

Ligne du temps et futurisation

Modèle SPIRE

Modèle SCORE

Machine à changer

Swish (changement de comportement)

Blow out (soufflage)

Godiva

Plexis

Ajuster une situation

Générateur de nouveaux comportements

Changement de croyances

Outils avancés

Métamodèle et applications

Méta-programmes

Recadrage : en 6 pas, recadrage de contexte et de contenu

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus



PROGRAMME RELAXATION – 6 JOURS

(contenu de coach psychopraticien.ne)

(Hors cadre médical , paramédical et thérapeutique – champ du bien-être)

Connaissances générales

- Principes de la relaxation
- Cycles du sommeil
- Stress et surstress
- Accompagnement de la douleur
- Effets psychosomatiques positifs
- Vitalité et équilibre

Méthodes fondamentales

- Relaxation psychosensorielle
- Méditation active
- Training autogène
- Relaxation progressive
- Respiration consciente
- Techniques de respiration
- Relaxation statique

Techniques spécifiques

- Décontraction musculaire
- Apaisement et recentrage
- Concentration et prise de recul
- Ressourcement
- Imagerie mentale et visualisation
- Canevas de séances des trois relaxation occidentales principales

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus





PROGRAMMES PREVENTION DU STRESS

METHODE CLEMO® Clean Langage Et Mouvements Oculaires

– 4 JOURS (contenu de coach psychopraticien.ne)

(Hors cadre médical , paramédical et thérapeutique – champ du bien-être)

PROGRAMME CLEMO®

Introduction au **Clean Langage** : principes, langage métaphorique, posture neutre.

Découverte et pratique des mouvements oculaires.

Protocoles d'accompagnement avec CLEMO®.

Intégration des mouvements oculaires dans la pratique professionnelle.

OUTILS CLEMO®

Protocoles CLEMO® pas à pas.

Entretien détaillé clean langage

PROGRAMME STRESS

Les fondements scientifiques et physiologiques du stress.

Outils de régulation :

Cohérence cardiaque.

Focusing (écoute fine des ressentis corporels).

Imagerie mentale et visualisation positive.

Techniques posturales : ancrage, relâchement, étirements.

Travail sur les fascias.

Exercices respiratoires variés

Auto-massage et acupression douce.

Tests de positionnement : stress, sommeil, tensions corporelles.

Construction de parcours d'accompagnement individuel et collectif.

OUTILS STRESS

Protocoles/séances types.

Tableaux didactiques des mécanismes du stress et des outils de régulation.

Tests de positionnement du stress et du sommeil (questionnaires et grilles d'analyse).

Protocoles modulables pour l'accompagnement individuel et collectif.

Gabarits de programmes modulables (séances progressives sur 6 à 10 rencontres).

Equivalences et dispenses internes



- Équivalence = reconnaissance d'un même niveau ou valeur.
- Dispense consultant.e en relation d'aide = preuve que la compétence est acquise et exercée

Formation concernée	Contenus des modules et formations équivalentes	Allègements ou dispenses possibles
Hypnologue	PRATICIEN.NE en hypnose + PRATICIEN.NE en PNL	Pour les personnes ayant suivi une formation une formation soit d'hypnose soit de PNL, un allègement peut être envisagé après entretien et évaluation de positionnement
psychopraticien.ne	PRATICIEN.NE en hypnose + PRATICIEN.NE en PNL + PRATICIEN.NE en relaxation + TECHNICIEN.NE en gestion du stress + CONSULTANT.E en relation d'aide + TECHNICIEN.NE CLEMO®	- Dispense module CONSULTANT.E en relation d'aide si vous êtes déjà professionnel de l'accompagnement en exercice - Si vous avez déjà suivi l'une de ces formations, elle n'est pas à refaire
Sophrologue	PRATICIEN.NE en sophrologie	Aucune dispense ne peut être envisagée pour l'apprentissage du métier de sophrologue

À l'Institut, chaque **formation métier** peut être obtenue de deux manières :

1 - En suivant directement la formation métier complète dès l'inscription.

2 - En avançant pas à pas, module après module, selon votre rythme et vos disponibilités.

Dans ce second cas, chaque module validé est capitalisé. Lorsque l'ensemble des modules constitutifs est acquis, vous obtenez le **parchemin métier correspondant (attestation interne de certification métier)**, exactement comme si vous aviez suivi la formation complète en une seule fois.

Cette approche modulaire vous permet de :

- **adapter votre formation à votre rythme personnel ou professionnel,**
- **valoriser vos acquis progressivement,**
- **construire votre projet professionnel étape par étape.**

LA FORMATION DE CONSULTANT.E

Expliquée en détail

« Valorisez une posture professionnelle éthique et aboutie, pour une finesse d'accompagnement, d'écoute, de soutien psychique, d'aidant. »

☐ CONSULTANT.E EN RELATION D'AIDE

**DEVELOPPER SA POSTURE
PROFESSIONNELLE**

CONSULTANT.E EN RELATION D'AIDE



INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES	PRE REQUIS	SPECIFICITES ET PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISE
CONSULTANT.E EN RELATION D'AIDE	8 jours	64 h	Aucun	Particularité FORMATION EN TRONC COMMUN Cette formation est OPTIONNELLE pour toute inscription en cursus Sophrologue ou Hypnologue Cette option est FORTEMENT RECOMMANDEE pour asseoir la posture professionnelle, l'attitude, le décodage du fonctionnement humaine, l'art de l'accompagnement en relation d'aide Dispense possible : les professionnels justifiant d'une formation initiale en relation d'aide et les professionnels de l'accompagnement : éducateurs, enseignants, psychologues, coachs, travailleurs sociaux, etc.; peuvent en être dispensés après un entretien préliminaire et un positionnement évaluatif, avec un référent pédagogique et bénéficier d'une équivalence actée.	Tout public	Asseoir la posture de professionnel de l'accompagnement de la personne et pratiquer les méthodologies associées de la relation d'aide en activité libérale

« Clés de l'humain : savoir, savoir être et savoirs faire pour comprendre et accompagner l'individu, un mode d'emploi du fonctionnement humain »

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

CONSULTANT.E EN RELATION D'AIDE

 **Durée** : 2 mois

 **Volume** : 8 jours / 64h (4 jours par mois)

 **Tarif** : 1 040 €

 **Champ** : fondements de la relation d'aide, posture professionnelle, communication éthique et efficiente

 **Public** : personnes souhaitant acquérir les bases solides de la relation d'aide, étudiants en parcours de sophrologue, hypnologue ou psychopraticien, tous professionnels du bien-être et de l'accompagnement

 **Outils** : écoute active, reformulation, questionnement structuré, posture relationnelle, cadre éthique, limites d'intervention, art de l'accompagnement, approche centrée sur la personne, décodage du fonctionnement humain

 **Évaluation & immersion** : QCM + mise en situation d'entretien en évaluation continue

 **Positionnement** : Métier de la posture relationnelle

Clés de la
posture et du
comportement
humain

« Être entendu, c'est déjà être soulagé. »
— Jacques Salomé



LES AVANTAGES CONSULTANT.E EN RELATION D'AIDE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Accompagner une personne, ce n'est pas seulement appliquer une technique : c'est d'abord comprendre son fonctionnement précisément afin de pouvoir cibler la technique la mieux appropriée.

Cette formation apporte un socle essentiel pour tout futur professionnel de l'accompagnement, quelles que soient les techniques utilisées : elle permet d'intégrer les dimensions fondamentales de l'être humain – émotions, besoins, croyances, valeurs, dignité, estime de soi – et de construire une posture professionnelle solide, éthique et respectueuse.

C'est un savoir être empathique et un savoir-faire incontournable de la relation d'aide, qui donne les clés pour « décoder » le fonctionnement humain et pour créer une alliance d'accompagnement efficace et sécurisante.

Ce que vous allez y gagner

Une vision claire et globale des composantes de la personne.

La capacité à repérer, prendre en compte et accompagner émotions, besoins, valeurs et croyances.

Les repères pour poser un cadre relationnel sécurisant et éthique.

Une posture professionnelle ajustée, respectueuse, éthique et humaniste.

Un repère clair des limites d'intervention et du cadre de l'accompagnement

Une boîte à outils pédagogiques structurée et opérationnelle

Un socle de compétences transférable à toutes les pratiques d'accompagnement.

OBJECTIFS

GESTES PROFESSIONNELS



À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer une posture professionnelle éthique, se positionner et situer ses limites d'intervention.
- Identifier, valoriser ou déjouer et accompagner les composantes de la personne : émotions, besoins, valeurs, croyances, talents.
- Agir sur les processus de confiance en soi, d'estime, d'intégrité et de dignité.
- Développer l'écoute active, le questionnement et la reformulation.
- Comprendre le rôle de la communication interpersonnelle et de la proxémique.
- Analyser des situations relationnelles et ajuster sa posture d'accompagnement.

PROGRAMME CONSULTANT.E RELATION D'AIDE - PSYCHOPRATICIEN



Fondements et éthique de la relation d'aide : Un socle indispensable pour construire une posture solide, sécurisante et éthique.

Définition et principes fondamentaux de la relation d'aide.

Posture professionnelle et cadre déontologique.

Limites, responsabilité et juste distance dans l'accompagnement.

Développement de l'individu : repères du cycle de vie, de l'enfance à la fin de vie.

Introduction à la phénoménologie appliquée à la relation d'aide.

Approche humaniste centrée sur la personne et respect du vécu subjectif.

L'accompagnement des dimensions humaines : Une exploration approfondie de ce qui constitue la singularité de chaque être humain.

Les émotions et leur place dans le processus d'accompagnement.

Les valeurs comme repères internes et leviers de transformation.

Les croyances, leurs origines et leur influence sur les comportements.

Les besoins fondamentaux : lecture et compréhension dans la relation.

L'estime de soi, la dignité, la confiance en soi et en la vie.

Les talents comme ressources d'évolution.

Le deuil, la perte et la reconstruction.

Les outils phénoménologiques pour l'observation et l'analyse du vécu.

Communication interpersonnelle : Les outils concrets d'une relation d'aide authentique et efficiente.

Communication interpersonnelle et proxémique.

L'écoute active et la reformulation ajustée.

L'art du questionnement et du recentrage.

Les techniques de clarification et de reformulation phénoménologique.

L'assertivité et la gestion des interactions délicates.

Fondements de la posture professionnelle

Les repères éthiques et déontologiques de la relation d'aide.

Les limites professionnelles et la juste distance relationnelle.

La responsabilité du consultant et la conscience de son rôle.

Les principes d'alliance, de non-directivité et de neutralité bienveillante.

La présence consciente comme base de la relation d'aide.

Les dimensions de la posture

La posture intérieure : cohérence, stabilité et authenticité.

La posture relationnelle : qualité de présence et ajustement à l'autre.

La posture communicationnelle : écoute, reformulation et silence actif.

La posture phénoménologique : observation sans interprétation.

La posture expérientielle : accueil du vécu dans l'instant présent.

Les axes d'ajustement

La conscience de soi dans la relation (émotions, résonances, projections).

L'équilibre entre implication et distance.

Le discernement entre compréhension, évaluation et accompagnement.

Les stratégies de recentrage et d'ancrage professionnel.

Les signes d'alerte d'une posture déséquilibrée.



Ressources professionnelles

- Carnets de bord, grilles de suivi et canevas d'entretien prêts à l'emploi.
- Boîte à outils du consultant : supports pratiques et méthodologiques opérationnels.



METIER DE FORMATEUR POUR ADULTES

Expliqué en détail

« Changez de posture et transmettez à votre tour les pratiques et outils que vous utilisez en consultation. »

☐ FORMATEUR / INTERVENANT DE FORMATION

**DEVENIR UN PROFESSIONNEL
DE L'ANDRAGOGIE**



« Le.a formateur.trice : faire grandir les compétences,
révéler les potentiels »

Clés de la
transmission
et de
l'andragogie

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

FORMATEUR.TRICE

 **Durée** : 128 heures (dont 32h d'immersion professionnelle)

 **Modalité** : hybride – présentiel / distanciel synchrone et asynchrone

 **Tarif** : 1980 euros

 **Champ** : formation professionnelle pour adultes, ingénierie pédagogique, posture et professionnalisation du formateur

 **Public** : professionnels souhaitant concevoir et animer des formations d'adultes, ou formateurs occasionnels désirant professionnaliser leur pratique

 **Outils** : pédagogie pour adultes, ingénierie de formation, conception de déroulés pédagogiques, animation de groupes, outils numériques (Digiforma, Padlet, Google Workspace...), dispositifs d'évaluation, cadre Qualiopi, construction des documents légaux (programme, convention, BPF, NDA...)

 **Évaluation & immersion** : projet de formation complet (fictif ou réel), animation d'une séquence, dossier écrit + soutenance orale devant jury formateur

 **Positionnement** : métier de formateur.trice professionnelle multi-compétences, inscrit dans le champ de la formation professionnelle continue pour adultes

« On n'enseigne pas
ce que l'on sait,
on enseigne ce que l'on est »
— Jean Jaurès

OBJECTIFS

FORMATEUR.TRICE POUR ADULTES

Entrer dans la passionnante posture de conception, création et transmission des savoirs, des savoirs faire et du savoir être professionnel.

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Concevoir une action de formation complète, de l'analyse des besoins jusqu'à l'évaluation des acquis.
- Structurer un programme de formation cohérent, avec des objectifs pédagogiques clairs et mesurables.
- Construire des déroulés pédagogiques adaptés aux publics adultes, en présentiel, en distanciel ou en format hybride.
- Animer des séquences de formation en intégrant les principes de l'andragogie et de la dynamique de groupe.
- Adopter une posture professionnelle de formateur-trice alliant éthique, cadre, posture relationnelle et adaptabilité.
- Utiliser des méthodes pédagogiques variées (actives, participatives, expérientielles) pour favoriser l'engagement des apprenants.
- Gérer un groupe d'adultes en formation : prise de parole, gestion des échanges, régulation des tensions et situations spécifiques.
- Créer et utiliser des supports pédagogiques adaptés (présentations, documents, outils numériques).
- Mettre en place des dispositifs d'évaluation de la formation et des compétences acquises.
- Intégrer le cadre réglementaire, administratif et qualité (Qualiopi) dans la conception et l'organisation d'une action de formation.

Devenir formateur
pour adultes et
travailler en
prestataire de
service ou
ouvrir son organisme
de formation
indépendant

PROGRAMME FORMATEUR.TRICE POUR ADULTES



Bloc 1 — Rôle, posture et fondamentaux de la formation d'adultes

L'adulte en formation : motivation, autonomie, besoins.

Principes de l'andragogie et du constructivisme.

Rôles du formateur : transmetteur, accompagnant, facilitateur.

Styles d'apprentissage, dynamique de groupe.

Posture professionnelle : éthique, assertivité, régulation émotionnelle.

Bloc 2 — Ingénierie de formation et conception pédagogique

Analyse des besoins en formation.

Définition d'objectifs pédagogiques clairs et observables.

Construction d'un programme structuré.

Élaboration d'un déroulé pédagogique complet.

Alignement objectifs – méthodes – évaluation.

Conception des supports pédagogiques.

Bloc 3 — Animation et dynamique de groupe

Méthodes actives et participatives.

Gestion du rythme, du temps et de l'attention.

Posture d'animateur.trice et gestion du groupe.

Gestion des situations sensibles et régulation des tensions.

Bloc 4 — Accompagnement et évaluation des apprenants

Typologie des évaluations : diagnostique, formative, sommative, certificative.

Conception d'outils d'évaluation.

Feedback et accompagnement individualisé.

Suivi de progression et remédiation pédagogique.

Bloc 5 — Digitalisation et outils numériques en formation

Principes de la formation hybride.

Outils numériques collaboratifs et pédagogiques.

Animation en distanciel et en mode synchrone.

Création d'activités pédagogiques numériques.

Bloc 6 — Posture réflexive et professionnalisation

Analyse de pratique et intervision.

Développement de la posture réflexive.

Construction d'un plan d'évolution professionnelle.

Inscription dans une démarche qualité continue.

Bloc 7 — Cadre juridique, administratif et Qualiopi

Statuts du formateur et cadre juridique.

Procédure de déclaration d'activité (NDA).

Documents légaux obligatoires.

Référentiel Qualiopi et obligations réglementaires.

Bases de gestion financière de l'activité.

Bloc 8 — Projet final et préparation à l'évaluation

Conception complète d'un projet de formation.

Animation d'une séquence pédagogique.

Dossier écrit de création d'activité ou de dispositif de formation.

Soutenance orale devant jury formateur.



LES FORMATIONS PRATICIEN.NE

Expliquée en détail

« Appliquez des méthodes et outils opérationnels et montez en compétences étapes par étapes. »

- ☐ PRATICIEN.NE EN HYPNOSE
- ☐ PRATICIEN.NE EN PNL
(programmation neuro linguistique)
- ☐ PRATICIEN.NE EN RELAXATION

**ENRICHIR SA PRATIQUE
SE FORMER PAR ETAPE**



LES FORMATIONS DE PRATICIEN.NE(NE)

INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES	PRE REQUIS	SPECIFICITES ET PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISE
PRATICIEN.NE EN HYPNOSE ERICKSONIENNE	11 jours	88 h	NIV BAC	Passerelle : PRATICIEN.NE en PNL HYPNOLOGUE	Tout public	Pratiquer professionnellement les techniques et outils de l'hypnose eriksonienne et contemporaine en activité libérale
PRATICIEN.NE EN PNL	11 jours	88 h	NIV BAC	Passerelle : PRATICIEN.NE EN HYPNOSE ERICKSONIENNE HYPNOLOGUE	Tout public	Pratiquer professionnellement les techniques et outils de la programmation neurolinguistique PNL en activité libérale
PRATICIEN.NE EN RELAXATION	6 jours	48 h	NIV BAC	Passerelle : SOPHROLOGUE	Tout public	Pratiquer professionnellement les techniques et outils de la relaxation occidentale en activité libérale

Clés du
changement
et des
ressources
inconscientes

« *Le.a praticien.ne en Hypnose : accompagner le changement
et résoudre les problématiques individuelles* »



100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

PRATICIEN.NE EN HYPNOSE

 **Durée** : 3 mois

 **Volume** : 11 jours / 88h (3 à 4 jours par mois)

 **Tarif** : 1 430 €

 **Champ** : accompagnement au changement et résolution de problématiques individuelles par l'hypnose ericksonienne et contemporaine

 **Public** : personnes souhaitant monter en compétences en hypnose pour intégrer la pratique dans leur métier d'accompagnement ou souhaitant entamer une pratique professionnelle

 **Outils** : inductions, approfondissements, phénomènes hypnotiques, langage hypnotique, protocoles de changement, régressions

 **Évaluation & immersion** : QCM + mise en situation d'entretien en évaluation continue

 **Positionnement** : Métier de l'accompagnement hypnotique

**« Lorsque le conscient et l'inconscient
coopèrent, tout devient possible. »**

— Stephen Gilligan

AVANTAGES PRATICIEN.NE EN HYPNOSE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

L'hypnose constitue aujourd'hui l'un des outils d'accompagnement les plus complets et efficaces pour **faciliter le changement, lever les blocages et activer les ressources inconscientes**.

Cette formation permet d'acquérir une **compréhension claire des mécanismes hypnotiques**, une **maîtrise des inductions et des suggestions**, et une **structure de séance solide et sécurisée**.

Elle s'adresse aux professionnels souhaitant enrichir leur posture d'accompagnement par une approche **à la fois technique, éthique et profondément humaine**.

Le parcours inclut l'étude des phénomènes hypnotiques, des protocoles d'induction, des suggestions directes et indirectes, ainsi que la création de séances personnalisées, adaptées à chaque thématique (stress, confiance, émotions, sommeil, etc.).

Grâce à cette formation, le praticien développe une **boîte à outils complète**, une posture stable et une réelle aisance dans la conduite d'états modifiés de conscience, au service de la transformation durable des personnes accompagnées.

Ce que vous allez y gagner

- **Maîtrise complète des techniques d'induction et des phénomènes hypnotiques.**
- **Capacité de concevoir, structurer et animer des séances d'hypnose** adaptées à chaque besoin.
- **Outils concrets et scénarios thématiques** pour accompagner efficacement le changement.
- **Posture professionnelle éthique, sécurisée et bienveillante.**
- **Recueil de séances, protocoles et scénarios prêts à l'emploi**, classés par objectif et par thématique.
- **Reconnaissance professionnelle accrue**, grâce à une méthodologie structurée et une pratique immédiatement opérationnelle.

OBJECTIFS

GESTES PROFESSIONNELS



A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les connaissances fondamentales de l'hypnose.
- Maîtriser les techniques d'induction, de suggestion et de conduite du changement.
- Structurer et conduire une séance complète.
- Animer des séances d'hypnose adaptées et personnalisées

PROGRAMME PRATICIEN.NE EN HYPNOSE



Fondements de l'hypnose

Hypnose dans l'histoire
Définitions de l'hypnose
Lexique d'hypnose
Fonctionnement du système nerveux humain

l'hypnose ericksonienne

Le milton modèle
La machine à phrases
Recueil de suggestions

La séance et l'état hypnotique

Structure de séance d'hypnose
Le pré-talk
L'induction
La dissociation
La suggestion
Les Approfondissements hypnotiques
Absorption hypnotique
Yes set / No set, saupoudrage

Neurotransmetteurs et recueil de séances

Neurosciences et neurotransmetteurs
Cerveau tri-unique

Cœur de séance et phases de travail

Les thématiques principales de cœur de séance : méthodologie et scénarios
Pont futur
Régression hypnotique
Animation de séances complètes : changement, renforcement du moi, renforcement des capacités
Sortie de séance

La séance d'hypnose et le langage hypnotique suggestif

Canevas d'une séance type
Adaptation des séances et construction de protocoles sur mesure.
Animation de séances individuelles et collectives
Le langage hypnotique (recueil de séances et d'exercices, scénarios).
Suivi, progression et bilan d'accompagnement.

Les phénomènes hypnotiques

le signaling
La catalepsie
La méthode Rossi
La lévitation
Les inductions à partir des phénomènes hypnotiques

La régression

Hypnose et passé
L'utilisation de la régression hypnotique

**Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus**



Clés des
stratégies
positives et
langage du
changement

« La carte n'est pas le territoire. »
— Alfred Korzybski

« La PNL : des outils puissants de coaching pour accompagner
changement, aide à la décision et évolution individuelle »



100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

PRATICIEN.NE EN PNL



Durée : 3 mois



Volume : 11 jours / 88h (3 à 4 jours par mois)



Tarif : 1 430 €



Champ : accompagnement au changement, aide à la décision, évolution personnelle et coaching avec la PNL



Public : personnes souhaitant utiliser la PNL pour enrichir leurs outils de communication et d'accompagnement ou souhaitant monter en compétences en PNL pour intégrer la pratique dans leur métier d'accompagnement ou souhaitant entamer une pratique professionnelle



Outils : ancrages, sous-modalités, positions perceptuelles, recadrage, ligne du temps, croyances et valeurs, techniques de communication avancée



Évaluation & immersion : QCM + mise en situation d'entretien en évaluation continue



Positionnement : Métier de la communication et du coaching

AVANTAGES PRATICIEN.NE EN PNL

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La **Programmation Neuro-Linguistique (PNL)** est un ensemble d'outils puissants et opérationnels permettant de **mieux comprendre les fonctionnements humains**, d'améliorer la communication, d'accompagner le changement et de mobiliser les ressources internes.

Cette formation offre une **approche structurée et immédiatement applicable** pour accompagner les processus de décision, les dynamiques de motivation et la transformation des comportements limitants. Elle permet aux praticiens d'intégrer les **fondements essentiels de la PNL** — ancrages, recadrages, stratégies mentales, calibration, synchronisation — dans une pratique professionnelle éthique et concrète.

En s'appuyant sur des protocoles clairs et reproductibles, le praticien développe une posture d'accompagnant capable d'allier **écoute, précision et efficacité relationnelle**, dans une logique de changement durable.

Ce que vous allez y gagner

- **Maîtrise des outils essentiels de la PNL** : ancrages, recadrages, ligne du temps, stratégies mentales, synchronisation et métamodèle du langage.
- **Capacité à intégrer la PNL** dans vos accompagnements, entretiens ou démarches de coaching.
- **Boîte à outils opérationnelle et immédiatement utilisable**, adaptée à tout contexte professionnel.
- **Amélioration de la communication interpersonnelle**, de la relation d'aide et de la posture d'écoute.
- **Approche structurée et éthique du changement**, orientée solutions et résultats durables.
- **Renforcement de la posture de praticien**, alliant clarté, justesse et efficacité.

OBJECTIFS

GESTES PROFESSIONNELS



A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les connaissances fondamentales de la PNL.
- Utiliser les protocoles fondamentaux dans un cadre professionnel.
- Structurer et conduire une séance complète selon les principes de la PNL.
- Animer des séances d'accompagnement ou de coaching personnalisées et adaptées aux besoins du client.



PROGRAMME

PRATICIEN.NE EN PNL

Fondements de la PNL

Histoire, éthique et limites
Piliers, présupposés et postulats de la PNL
Carte du monde
Test de perception préférentielle
VAKOG : prédicats et modalités sensorielles

Outils de communication et d'entretien

Synchronisation, calibration, ratification
Pacing, mirroring, leading
Parcours d'objectifs au sol
DO7 détermination d'objectifs

Techniques fondamentales

Submodalités et protocoles associés,
Écran et télécommande
Brouillage
Association et dissociation
Positions perceptuelles
Etats et Parts internes (parts du moi)
Négociation entre parties, harmonisation
Croyances et systèmes de croyances
Valeurs et niveaux logiques (Robert Dilts)

Techniques spécifiques et protocoles

Ancrages : simple, de centrage, sur le cœur, pour réparer une relation, en auto-ancrage, par empilement
Désactivation d'ancres : visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive, gustative
Cercle d'excellence
Ligne du temps et futurisation
Modèle SPIRE
Modèle SCORE
Machine à changer
Swish (changement de comportement)
Blow out (soufflage)
Godiva
Plexis
Ajuster une situation
Générateur de nouveaux comportements
Changement de croyances

Outils avancés

Métamodèle et applications
Méta-programmes
Recadrage : en 6 pas, recadrage de contexte et de contenu

Clés de
l'apaisement
et de la
qualité de vie

« La Relaxation : un ensemble de techniques qualitatives de
prévention et apaisement du stress, sommeil, douleur »



2 FORMULES :

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou
100% DISTANCIEL AUTONOME

PRATICIEN.NE EN RELAXATION

 **Durée** : 2 mois

 **Volume** : 6 jours / 48h (3 jours par mois)

 **Tarif** : 780 €

 **Champ** : pratiques de relaxation occidentale pour l'accès à l'état relaxant et l'apaisement (stress, sommeil, douleur)

 **Public** : personnes souhaitant animer des séances de relaxation en individuel ou en groupe, professionnels du bien-être, techniques complémentaires ou pour démarrer une activité

 **Outils** : relaxation progressive, techniques respiratoires, visualisations guidées, protocoles de relaxation occidentale

 **Évaluation & immersion** : QCM + mise en situation d'animation d'un exercice en évaluation continue

 **Positionnement** : Métier de la détente guidée

« Se détendre, ce n'est pas ne rien faire, c'est
permettre à tout de se remettre en place. »

— Fabrice Midal

AVANTAGES PRATICIEN.NE EN RELAXATION

OBJECTIFS GESTES PROFESSIONNELS



Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La **relaxation** constitue une base essentielle de toute démarche d'accompagnement au bien-être.

Elle permet de **réguler le stress**, de **favoriser la récupération** et de **renforcer la vitalité physique et mentale**.

Cette formation offre une **approche structurée et accessible** des principales méthodes de relaxation, issues de traditions complémentaires et validées dans leurs effets : respiration consciente, relaxation musculaire, visualisation positive, cohérence cardiaque et pleine présence corporelle.

Destinée aux praticiens du bien-être, aux sophrologues, coachs, thérapeutes et éducateurs, elle permet d'acquérir une **palette complète de techniques transférables**, adaptables à tout public (enfants, adultes, seniors, entreprises, structures de santé).

L'objectif : offrir une pratique fiable, sécurisante et immédiatement applicable dans un cadre professionnel ou personnel.

Ce que vous allez y gagner

Maîtrise des principales approches de relaxation : respiration, relaxation progressive, visualisation, cohérence cardiaque et pleine conscience corporelle.

- **Outils concrets pour accompagner la gestion du stress, du sommeil et de la douleur**, dans une approche complémentaire aux métiers du bien-être.
- **Capacité à animer des séances de relaxation structurées et évolutives**, adaptées à la durée, au cadre et au public.
- **Posture professionnelle fondée sur la sécurité, la clarté et la bienveillance**.
- **Socle de pratiques transférables** vers la sophrologie, le yoga sur chaise, l'hypnose ou le coaching psychocorporel.
- **Compétence reconnue et valorisante** dans le champ de la prévention santé et de la qualité de vie au travail.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les connaissances fondamentales en relaxation et stress.
- Maîtriser les méthodes et techniques de relaxation.
- Adapter la pratique aux besoins spécifiques du client.
- Concevoir et animer des séances de relaxation individuelles et collectives.

PROGRAMME **PRATICIEN.NE EN RELAXATION**

Connaissances générales

- Principes de la relaxation
- Cycles du sommeil
- Stress et surstress
- Accompagnement de la douleur
- Effets psychosomatiques positifs
- Vitalité et équilibre

Méthodes fondamentales

- Relaxation psychosensorielle
- Méditation active
- Training autogène
- Relaxation progressive
- Respiration consciente et techniques de respiration
- Relaxation statique

Techniques spécifiques

- Décontraction musculaire
- Apaisement et recentrage
- Concentration et prise de recul
- Ressourcement
- Imagerie mentale et visualisation
- Canevas de séances des trois relaxation occidentales principales

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus

LES FORMATIONS

MAITRE-PRATICIEN.NE

Expliquées en détail

« Appliquez des méthodes et outils opérationnels et montez en compétences étapes par étapes. »

- ☐ MAITRE-PRATICIEN.NE EN HYPNOSE
- ☐ MAITRE-PRATICIEN.NE EN SOPHROLOGIE

**MONTER EN COMPETENCES
SE PROFESSIONNALISER PAR ETAPES**



LES FORMATIONS DE MAITRE-PRATICIEN.NE(NE)

INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES	PRE REQUIS	SPECIFICITES ET PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISE
MATIRE PRATICIEN.NE EN HYPNOSE	11 jours	88 h	PRATICIEN.NE en hypnose	Passerelle : SOPHROLOGUE	Tout public	Pratiquer professionnellement les techniques et outils de la relaxation occidentale en activité libérale
MAITRE PRATICIEN.NE EN SOPHROLOGIE NIVEAU AVANCE 1 RD 5 – 6 – 7 – 8	6 jours	48 h	Avoir atteint 300 heures de formation en sophrologie, être qualifié et exercer la sophrologie	HYPNOLOGUE RD étapes supérieures avancées niveau 2 RD 9 – 10 – 11 - 12	Sophrologues	Faire évoluer ses compétences, affiner sa pratique, approfondir ses connaissances en sophrologie
MAITRE PRATICIEN.NE EN SOPHROLOGIE NIVEAU AVANCE 2 RD 9 – 10 – 11 – 12	6 jours	48 h	Avoir validé le NIVEAU AVANCE 1	HYPNOLOGUE	Sophrologues	Faire évoluer ses compétences, affiner sa pratique, approfondir ses connaissances en sophrologie

Pratiques
expertes et
avancées en
hypnose

*« La transe n'est pas un état à atteindre, c'est une
manière d'habiter le monde autrement. »*
— Milton H. Erickson

« *Maitre-praticien.ne en Hypnose : approfondir sa pratique et enrichir son expertise pour mieux répondre aux besoins et demandes du client* ».



100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

MAITRE PRATICIEN.NE HYPNOSE

 **Durée :** 3 mois

 **Volume :** 11 jours / 88h (3 à 4 jours par mois)

 **Tarif :** (à confirmer selon ton barème, cohérent avec Praticien : autour de 1 430 € ou plus selon positionnement)

 **Champ :** approfondissement de la pratique de l'hypnose avancée pour répondre de manière plus fine et personnalisée aux besoins du client

 **Public :** praticiens en hypnose souhaitant renforcer et enrichir leur expertise avec des outils avancés

 **Outils :** hypnose symbolique, métaphorique, directives, régressions, protocoles complexes, approfondissements spécifiques

 **Évaluation & immersion :** QCM + mise en situation d'animation d'un exercice d'hypnose en évaluation continue

 **Positionnement :** Métier de l'expertise en hypnose

AVANTAGES MAÎTRE PRATICIEN.NE EN HYPNOSE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Le niveau **Maître praticien-ne en hypnose** représente l'étape d'expertise et de maturité professionnelle dans la pratique hypnotique.

Il permet de **perfectionner les acquis du praticien** et de développer une **posture d'expert**, capable d'accompagner des thématiques complexes et d'élaborer des protocoles sur mesure.

Cette formation approfondit la maîtrise des **phénomènes hypnotiques avancés** et de la **stratégie d'intervention**, tout en consolidant la capacité d'adaptation à la singularité de chaque bénéficiaire.

Elle met l'accent sur la **créativité du praticien**, l'intégration des différents courants de l'hypnose, la construction de séances évolutives et l'éthique dans la relation d'accompagnement.

Le Maître praticien incarne une **autonomie complète dans sa pratique**, alliant rigueur technique, justesse relationnelle et intelligence du processus de changement.

Cette formation est conçue comme un **laboratoire d'excellence professionnelle**, où chaque apprenant affine son style, sa voix, sa présence et sa maîtrise des inductions et suggestions profondes.

Ce que vous allez y gagner

Maîtrise des phénomènes hypnotiques avancés : catalepsie, amnésie, dissociation, régression, transes profondes et phénomènes idéomoteurs.

Capacité à construire et animer des protocoles personnalisés, adaptés aux besoins complexes des clients.

Outils concrets et puissants pour accompagner le changement, lever les résistances et activer les ressources.

Pratique professionnelle éthique, fluide et sécurisée, fondée sur la congruence et la présence.

Boîte à outils complète et structurée incluant un recueil de scénarios par thématiques.

Posture d'expert affirmée, alliant créativité, maîtrise technique et profondeur relationnelle.

OBJECTIFS GESTES PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Approfondir les connaissances théoriques et pratiques de l'hypnose.
- Créer et personnaliser des protocoles adaptés aux besoins spécifiques de chaque client.
- Utiliser des techniques avancées d'induction, de suggestions et de phénomènes hypnotiques.
- Conduire des accompagnements stratégiques, structurés et efficaces.
- Développer une posture d'expert, associant maîtrise technique, éthique professionnelle et créativité

PROGRAMME

MAITRE PRATICIEN.NE

EN HYPNOSE

Renforcement de la pratique de l'hypnose ericksonienne

Révisions, entraînements à la pratique d'animation de séance
Approfondissement par la pratique de praticien

La méthodologie du SWAN

Approfondissement de la pratique des phénomènes hypnotiques et de la méthode Rossi
Le SWAN de Bob Burns
Le dialogue hypnotique en hypnose conversationnelle

Hypnose et comportement

Le processus de changement
La dépendance affective
Le soi, travail sur l'essence de soi
Hypnose et tabac
Les travaux du Dr Megglé
Hypnose et sucre
Le deuil

Hypnose métaphorique et archétypale

Le transgénérationnel
La régression approfondie
Les parts intérieures
L'archétype animal
La guidance intérieure
Les croyances généalogiques
Le rêve éveillé

INCLUS

LA METHODE CLEMO®

Clean Langage Et
Mouvements Oculaires

Méthode de régulation émotionnelle
par les mouvements oculaires

Accompagner et déjouer
les épreuves de vie, vécus difficiles,
émotions intenses, expériences
bouleversantes, événements difficiles,
émotions fortes, passé marquant
douloureux,
qui génèrent un déséquilibre

Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus





Pratiques
expertes
avancées en
sophrologie



« Une progression unique, pour passer de l'activation des ressources à l'exploration de l'Être dans toutes ses dimensions. »

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

SOPHROLOGIE AVANCEE*

 **Durée** : 12 jours (2 × 6 jours)

 **Volume** : 48h × 2 niveaux (RD5 à RD8 / RD9 à RD12)

 **Tarif** : 780 € (par niveau)

 **Champ** : approfondissement des Relaxations Dynamiques supérieures (RD5 à RD12), élargissement de la pratique sophrologique, évolution de la pratique, approfondissement

 **Public** : sophrologues déjà formés souhaitant enrichir leurs compétences et accéder aux étapes supérieures de la méthode

 **Outils** : pratiques RD5 à RD12, techniques de concentration, d'expansion de conscience, d'activation des valeurs et des capacités

 **Évaluation & immersion** : QCM + mise en situation d'animation d'un exercice sophrologique en évaluation continue

 **Positionnement** : Métier de l'approfondissement sophrologique

AVANTAGES MAITRE PRATICIEN.NE EN SOPHROLOGIE

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La Sophrologie Avancée correspond aux **degrés supérieurs de la pratique sophrologique**, traditionnellement appelés **RD 5 à RD 12**. Ces degrés ne constituent pas une accumulation de techniques supplémentaires, mais une **évolution progressive des états de conscience, de la posture et de la maturité du praticien**.

Après les **RD 1 à RD 4**, qui posent les fondations méthodologiques (présence corporelle, schéma corporel, activation des ressources, projection positive), la sophrologie entre dans une **dimension plus existentielle et phénoménologique**.

Les étapes de progression

1. Approfondir la présence et la conscience corporelle (RD 5 – RD 6)

Les premiers degrés avancés permettent d'installer une **présence corporelle plus fine, plus stable et plus consciente**. Le travail se centre sur : le vécu sensoriel profond, l'écoute intérieure, le silence, le sens vécu de l'expérience.

À ce stade, il ne s'agit pas encore d'histoire personnelle, mais d'**habiter pleinement l'expérience du corps et de la conscience dans l'instant**.

2. Explorer l'histoire personnelle et la construction de l'individu – Ontogenèse (RD 7 – RD 8)

Le corps est reconnu comme porteur de l'histoire vécue. Le travail porte sur : la **mémoire corporelle du vécu**, les traces laissées par le développement de l'individu, la compréhension du parcours de vie et de la construction de l'identité. Cette exploration reste **strictement phénoménologique** : il ne s'agit ni d'analyse psychologique ni d'interprétation, mais d'une **reconnaissance consciente du vécu incarné**.

3. Élargir la conscience à l'humanité, au temps et aux valeurs – Phylogénèse et intégration (RD 9 à RD 12)

La pratique s'élargit **au-delà de l'individu**. Le travail porte sur : la liberté humaine et le choix conscient, la temporalité élargie (passé, présent, futur), l'inscription de l'être humain dans l'histoire de l'espèce, la responsabilité, la dignité et les valeurs fondamentales.

Les RD 11 et RD 12 permettent une **intégration** : l'histoire personnelle (ontogenèse) et l'histoire de l'humanité (phylogénèse) sont réunies dans une **conscience unifiée, responsable et humaniste**.

OBJECTIFS GESTES PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Maîtriser les **Relaxations Dynamiques supérieures** et leurs champs d'exploration avancés.
- Concevoir et conduire des **séances et cycles de sophrologie avancée**, intégrant la dimension existentielle et phénoménologique.
- Utiliser le **son, la vibration et le silence** comme supports de présence, d'intégration et d'élargissement de la conscience.
- Explorer et intégrer la **mémoire corporelle** comme dimension vivante de l'expérience humaine.
- Inscrire sa pratique dans une **temporalité élargie**, reliant passé, présent et futur.
- Transmettre les **valeurs existentielles fondamentales** : liberté, responsabilité, dignité, cohérence et congruence.
- Développer une **posture professionnelle mature**, fondée sur la justesse, la profondeur et le discernement.
- Concevoir et animer des **accompagnements évolutifs**, adaptés à des publics et thématiques spécifiques.
- Ancrer sa pratique dans une **éthique de la présence**, centrée sur l'être, la conscience et la valeur humaine.

FRISE DU PARCOURS SUPERIEUR EN SOPHROLOGIE

« En sophrologie, nous n'explorons pas une mémoire biologique des cellules ou des molécules au sens scientifique. Nous explorons la **mémoire cellulaire et moléculaire** par l'**expérience corporelle**, telle qu'elle se manifeste de manière phénoménologique (ontogénèse), puis la **dimension évolutive et universelle de la conscience humaine vécue** (phylogénèse) telle qu'elle se manifeste de façon phénoménologique »



PHASE D'EXPLORATION APPROFONDIE
(développement par le son, la vibration)

RD 5
PRÉSENCE CORPORELLE
Habiter le corps
Conscience sensorielle
et vibratoire

RD 6
ÉCOUTE INTÉRIEURE
Donner du sens au vécu
Conscience intériorisée
(silence, intuition)



PHYLOGÉNÈSE – MÉMOIRE MOLECULAIRE
(inscription dans l'histoire de l'espèce humaine)

RD 9
LIBERTÉ HUMAINE
Choisir en conscience
Conscience universelle
du choix

RD 10
TEMPORALITÉ ÉVOLUTIVE
Temps long de l'humanité
Conscience évolutive
(passé – présent – futur)



PHASE D'ONTOGÉNÈSE – CONSCIENCE CELLULAIRE
(développement de l'individu, histoire personnelle)

RD 7
MÉMOIRE CORPORELLE
Le corps se souvient
Conscience mémorielle
incarnée

RD 8
PARCOURS DE VIE
Construction de l'identité
Conscience identitaire
(individu en devenir)



INTÉGRATION
(liberté et dignité unifiées)

RD 11
RESPONSABILITÉ
Cohérence des actes
Conscience éthique
et relationnelle

RD 12
DIGNITÉ HUMAINE
Valeur intrinsèque de l'être
Conscience unifiée
(individu – humanité – vivant)

SOPHROLOGIE AVANCEE - NIVEAU 1

LES RACINES DE L'INDIVIDU

RD	Axe central du degré	Niveau de conscience travaillé	Ce que le stagiaire apprend concrètement	Ce qui change par rapport aux RD précédents	Intérêt pour le praticien
RD 5	Présence corporelle profonde	Conscience sensorielle et vibratoire	Habiter pleinement le corps vivant, affiner la perception des sensations subtiles, stabiliser l'ancrage corporel	Passage d'un corps fonctionnel (RD 1-4) à un corps vécu, sensible et présent	Développer une présence corporelle solide, indispensable à toute posture avancée
RD 6	Écoute intérieure	Conscience intériorisée	Écouter le vécu intérieur, reconnaître l'intuition, laisser émerger du sens sans analyse	La conscience ne fait plus seulement l'expérience du corps, elle commence à se comprendre de l'intérieur	Affiner la qualité de présence, d'écoute et d'accompagnement
RD 7	Mémoire corporelle (Ontogenèse)	Conscience mémorielle incarnée	Identifier les traces du vécu inscrites dans le corps, accueillir la mémoire corporelle sans revivre le passé	Apparition explicite de l'histoire personnelle dans la conscience corporelle	Approfondir la connaissance de soi et affiner la justesse d'accompagnement
RD 8	Parcours de vie et identité (Ontogenèse)	Conscience identitaire structurée	Donner du sens à son parcours de vie, comprendre la construction de l'identité, renforcer la cohérence personnelle	La mémoire devient une histoire intégrée, non plus fragmentée	Se reconnaître comme individu en devenir, gagner en stabilité intérieure



« Nous ne devenons pleinement nous-mêmes qu'en intégrant ce qui nous a précédés. »
 — Françoise Dolto

SOPHROLOGIE AVANCEE - NIVEAU 2

L'EXISTENCE LIBRE ET RESPONSABLE



« La conscience libre est celle qui ne fuit plus ce qu'elle ressent. »
— Krishnamurti

RD	Axe central du degré	Niveau de conscience travaillé	Ce que le stagiaire apprend concrètement	Ce qui change par rapport aux RD précédents	Intérêt pour le praticien
RD 9	Liberté humaine (Phylogenèse)	Conscience universelle du choix	Expérimenter la liberté comme capacité humaine, faire des choix en conscience	Passage de l'individu à l'humain universel	Élargir sa posture au-delà du personnel, sortir d'une pratique centrée uniquement sur soi
RD 10	Temporalité évolutive (Phylogenèse)	Conscience du temps long	Habiter le passé, le présent et le futur comme ressources conscientes, s'inscrire dans l'histoire humaine	Le temps n'est plus subi, il devient vécu et habité	Donner de la profondeur et de la perspective aux accompagnements
RD 11	Responsabilité consciente	Conscience éthique et relationnelle	Mesurer l'impact de ses choix, aligner pensées, émotions et actes	La liberté se traduit en actes responsables	Installer une posture professionnelle mature et engagée
RD 12	Dignité humaine	Conscience unifiée	Reconnaître la valeur intrinsèque de l'être humain, en soi et en l'autre	Intégration de l'histoire personnelle et de l'histoire humaine	Incarner une sophrologie profondément humaniste et respectueuse



LES FORMATIONS TECHNICIEN.NE SPECIALISTE POUR LES SOPHROLOGUES

Expliquées en détail

« Ciblez les gestes spécifiques complémentaires à votre pratique de sophrologue. »

- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHRO'KID
- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHRO'PAP
- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHRO'STRESS
- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHRO'COURS
- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHRO'COUPLE

SPECIALISER SA PRATIQUE DE SOPHROLOGUE

LES FORMATIONS DE TECHNICIEN.NE SPECIALISTE POUR LES SOPHROLOGUES



INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES et TARIF	PRE REQUIS	SPECIFICITES	PUBLIC	OBJECTIFS VISES
TECHNICIEN.NE « SOPHRO’KIDS » Jeune public	2 jours	16 h 300 €	Pratiquer la sophrologie	Enfants et préados	Sophrologues	Exercer les pratiques ludiques et adaptées en sophrologie auprès d’un public 3 à 12 ans
TECHNICIEN.NE « SOPHRO’PAP » Programme d’accompagnement personnalisé	2 jours	16 h 300 €	Pratiquer la sophrologie	Individualisation et personnalisation du parcours sophrologique individuel. Pérenniser la clientèle	Sophrologues	Concevoir des programmes d’accompagnement personnalisés, complets et structurés et pérenniser sa clientèle
TECHNICIEN.NE « SOPHRO’SSTRESS » Prévention et régulation stress sommeil douleur	2 jours	16 h 300 €	Pratiquer la sophrologie	Qualité de la vie quotidienne et professionnelle	Sophrologues	Pratiquer les méthodes et techniques sophrologiques de prévention et gestion du stress
TECHNICIEN.NE « SOPHRO’COURS » Accompagnement des groupes, et des thématiques spécifiques	2 jours	16 h 300 €	Pratiquer la sophrologie	Ateliers, cours collectifs, Programmes spécifiques et thématiques	Sophrologues	Accompagner les spécificités en sophrologie dans des structures à partir de programmes thématiques correspondant
TECHNICIEN.NE « SOPHRO’COUPLE » Accompagnement de la relation conjugale, parentale, familiale	2 jours	16 h 300 €	Pratiquer la sophrologie	Vie relationnelle, conjugale et de la parentalité	Sophrologues	Accompagner la dynamique relationnelle du couple

TECHNICIEN.NE SOPHRO'KID

SOPHROLOGIE JEUNE PUBLIC

Un univers ludique, créatif et sensoriel pour amener les enfants et les préados à mieux connaître leur corps, leurs émotions et leurs ressources, grâce à une sophrologie adaptée à chaque âge.

2 FORMULES :

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou 100% DISTANCIEL AUTONOME

Une méthode vivante qui invite l'enfant à découvrir ses ressources intérieures, à développer son schéma corporel, à apprivoiser ses émotions et à se concentrer positivement. Entre mouvement, respiration et imagination, chaque séance devient un moment de joie, de calme et d'apprentissage de soi.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les spécificités du jeune public (moins de 5 ans, 6-9 ans, 10-13 ans).
- Adapter les exercices sophrologiques aux capacités et aux besoins des enfants.
- Construire des ateliers dynamiques et progressifs (schéma corporel, respiration, concentration, créativité).
- Favoriser l'autonomie, la confiance et l'expression personnelle.



**« L'enfant n'est pas un vase qu'on remplit,
mais une source qu'on laisse jaillir. »**
— Maria Montessori

PROGRAMME ET OUTILS

SOPHRO'KIDS

SOPHROLOGIE JEUNE PUBLIC

PROGRAMME

La place de la sophrologie dans le développement de l'enfant.
Les étapes de croissance et leurs besoins (moins de 5 ans, 6-9 ans, 10-13 ans).
Exercices dynamiques adaptés (respiration, concentration, ancrage corporel).
Exercices créatifs : jeux symboliques, visualisations, dessins.
Construction d'un atelier type : accueil, cœur de séance, retour au calme.
Déontologie et posture du sophrologue avec le jeune public.

OUTILS

Recueils d'exercices spécifiques pour chaque tranche d'âge.
Programmes d'ateliers thématiques (confiance, concentration, créativité...).
Tableaux didactiques pour structurer la progression des séances.
Fiches pratiques pour rendre les exercices plus ludiques.
Gabarits de programmes modulables : trames (8 à 12 séances par exemple), qui permettent de construire rapidement un programme d'exercices cohérents et progressifs.

Pourquoi suivre cette formation ?

Les enfants et les préadolescents ont besoin de repères stables, d'outils concrets et de pratiques adaptées pour grandir en équilibre. Dans un monde où la pression scolaire, les émotions intenses et le manque de confiance peuvent freiner leur épanouissement, la sophrologie devient un allié précieux. Cette formation permet aux praticiens.nes de proposer un accompagnement ludique, sécurisant et structuré, qui répond aux besoins spécifiques du jeune public et soutient leur vitalité au quotidien.

Ce que vous allez y gagner

- Un répertoire d'exercices ludiques et adaptés aux enfants et aux adolescents.
- Des méthodes pédagogiques concrètes pour animer des ateliers collectifs ou des séances individuelles.
- La capacité de créer des parcours progressifs et sécurisants favorisant autonomie, confiance et créativité.

TECHNICIEN.NE « SOPHRO'PAP »

Programme d'Accompagnement Personnalisé

Une approche sur mesure pour concevoir des accompagnements individualisés, structurés et cohérents, permettant de pérenniser la relation avec ses clients et d'affirmer son identité professionnelle.

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

Un accompagnement efficace ne se limite pas à une séance isolée : il repose sur une progression cohérente et adaptée à la singularité de chaque consultant.e.

cette formation permet aux praticiens.nes de structurer des parcours complets et personnalisés en sophrologie, de la première rencontre jusqu'à l'atteinte des objectifs. Elle donne les repères méthodologiques pour construire des suivis solides, pérennes et reconnus comme professionnels.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Structurer un programme d'accompagnement personnalisé en sophrologie
- Définir des objectifs précis et atteignables.
- Poser des intentions progressives claires
- Organiser des séances structurées et adéquates
- Choisir les exercices adaptés



« Ce n'est pas le but qui compte, c'est le chemin qu'il révèle. » — Lao Tseu

PROGRAMME ET OUTILS

LE PROGRAMME PERSONNALISE



PROGRAMME

Définition de l'objectif global et des sous-objectifs intermédiaires

Clarification du lien entre **objectif, intention et finalité d'accompagnement**

Construction d'une trame méthodologique cohérente et évolutive

Structuration du **parcours de séances** : progression, rythme, continuité

Identification des leviers de changement et points de régulation

Clarté et fluidité des intentions de séance

Construction de la structure de séance en réponse à l'intention formulée

Conception d'un **programme complet sur 8 à 12 séances**, modulable selon le profil du client

OUTILS

Canevas de structuration du programme d'accompagnement personnalisé

Méthodologie pas à pas pour la construction et le suivi client

Tableaux de progression et repères d'évaluation qualitative

Grilles d'observation pour la lecture des évolutions et ajustements

Pourquoi suivre cette formation ?

Beaucoup de sophrologues peinent à **pérenniser leur clientèle** : les suivis se construisent souvent **séance après séance**, sans cadre précis, ce qui rend la progression aléatoire et l'engagement du client fragile.

Cette formation apporte une **méthodologie** qui permet de passer d'une logique de séance isolée à une **accompagnement construit et contractualisé**. Le PAP devient un véritable **fil conducteur** : il fixe un cap, clarifie les objectifs, donne une cohérence à l'ensemble du suivi et **implique le client dès la première rencontre** dans un processus de progression qualitative et projective.

Le praticien propose un **parcours d'au moins 8 à 12 séances**, garantissant une continuité.

Cette approche professionnalise la pratique professionnelle, renforce la **crédibilité du praticien** et favorise la **fidélisation de la clientèle** par une posture claire, structurée et rassurante.

Ce que vous allez y gagner

- **Une méthode professionnelle de structuration du suivi**, garantissant la continuité et la cohérence de l'accompagnement sur plusieurs séances.
- **Un cadre clair et engageant** qui permet au client de se projeter dans un parcours complet, favorisant la régularité et la fidélisation.
- **Une méthodologie concrète** pour concevoir des programmes d'accompagnement progressifs, personnalisés et mesurables.
- **Une meilleure lisibilité de votre travail** : suivi documenté, repères d'évolution, objectifs identifiables pour le praticien et le client.
- **Une posture renforcée de praticien-ne**, crédible, organisée et reconnue, ancrée dans une démarche de professionnalisation durable.
- **Une stabilité d'activité accrue**, grâce à des suivis mieux construits, plus longs et engageants.

TECHNICIEN.NE « SOPHRO'STRESS »

STRESS SOMMEIL DOULEUR

*Trois dimensions essentielles du bien-être réunies dans une même approche :
maîtriser la régulation du stress, accompagner le sommeil et transformer la
perception de la douleur pour retrouver stabilité, vitalité et apaisement durable.*

2 FORMULES :

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou
100% DISTANCIEL AUTONOME

Le stress chronique, les troubles du sommeil et la douleur figurent parmi les principales raisons de consultation en sophrologie. Ces problématiques touchent un large public et représentent un champ d'intervention à la fois utile, recherché et valorisant. Cette formation vous permet d'acquérir des protocoles spécifiques et immédiatement applicables pour accompagner vos clients vers plus de confort de vie, de récupération et de vitalité.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress, du sommeil et de la douleur.
- Appliquer des protocoles sophrologiques spécifiques à chaque problématique.
- Créer des accompagnements spécialisés pour répondre aux demandes réelles du terrain.
- Ajuster ses séances en fonction des besoins individuels.

« Le repos est un acte de confiance envers la vie. »

— Fabrice Midal



PROGRAMME ET OUTILS

STRESS SOMMEIL DOULEUR



Stress

Mécanismes physiologiques et psychiques du stress
Signes et niveaux d'adaptation du corps
Défocalisation et régulation des tensions
Techniques de gestion et de récupération
Prévention du stress chronique et du burn-out

Sommeil

Cycles et régulations naturelles du sommeil
Facteurs perturbateurs internes et externes
Exercices sophrologiques favorisant l'endormissement et la récupération
Visualisation et régulation sensorielle
Hygiène de sommeil et récupération consciente

Douleur

Compréhension globale de l'expérience douloureuse
Douleurs ponctuelles et chroniques
Somatisation positive et déplacement de la conscience
Défocalisation et accompagnement corporel
Posture d'écoute et accompagnement non médical

Synthèse pratique

Protocoles personnalisés
Programmes d'accompagnement progressifs
Adaptation au rythme du client

Pourquoi suivre cette formation ?

Parce que ces trois thématiques « **stress, sommeil et douleur** » représentent les **demandes les plus fréquentes en cabinet**. Cette formation apporte des outils concrets et une méthodologie opérationnelle pour répondre à ces besoins avec justesse, efficacité et professionnalisme.

Ce que vous allez y gagner

- Une **expertise ciblée** dans la gestion du stress, du sommeil et de la douleur.
- Des **protocoles spécialisés et directement applicables**.
- Une **pratique valorisée** auprès de votre clientèle, intégrant approche corporelle et conscience phénoménologique.
- Une **offre professionnelle immédiatement exploitable**, aussi bien en cabinet qu'en entreprise.
- Une **plus grande confiance** dans votre posture d'accompagnant, fondée sur la précision et la cohérence des outils.

OUTILS

Tests de positionnement du stress, du
sommeil et de la douleur
Recueil d'exercices spécifiques ciblés
Fiches techniques détaillées
Programmes thématiques personnalisables

TECHNICIEN.NE « SOPHRO'COURS »

SOPHROLOGIE COLLECTIVE

Une formation vivante et interactive pour animer des séances collectives porteuses de sens, renforcer la cohésion de groupe et créer des espaces d'expression partagée.

2 FORMULES : 100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou 100% DISTANCIEL AUTONOME

Une formation dédiée à l'animation de séances de sophrologie en collectif, dans des contextes variés : entreprise, milieu carcéral, structures de soin, établissements scolaires, accompagnement des seniors, du sport ou de l'alimentation.

Une approche structurée pour adapter les pratiques, concevoir des programmes thématiques et renforcer la cohésion de groupe tout en préservant la singularité de chaque participant.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les besoins liés à une thématique précise.
- Utiliser un programme structuré, adapté et progressif.
- Créer des programmes collectifs en sophrologie
- Animer des cours/ateliers collectifs en sophrologie.
- Adapter ses séances aux spécificités du public et du contexte choisi.



« Le groupe est un miroir où chacun découvre quelque chose de lui-même. »
— Jacques Salomé

PROGRAMME ET OUTILS

COURS ET ATELIERS

SPECIFICITES EN SOPHROLOGIE



PROGRAMME

Panorama des thématiques spécifiques en sophrologie : santé, éducation, entreprise, parentalité, aidants, seniors, sport, alimentation

Méthodologie de conception et d'appropriation des programmes thématiques

Structuration de parcours collectifs et individuels selon les publics visés

Construction d'ateliers et de séances autour d'une thématique précise

Processus d'élaboration d'un cycle cohérent de séances collectives ou individuelles

Approche méthodologique des progressions, des intentions et des objectifs par thématique

OUTILS

Recueil de programmes thématiques complets

Protocoles modulables pour séances individuelles et collectives

Tableaux didactiques de construction d'un atelier ou d'un cycle

Gabarits de programmes thématiques modulables

Modèles de progression et **grilles de planification**

Pourquoi suivre cette formation ?

La sophrologie s'adapte à une grande diversité de contextes : **préparation sportive, accompagnement scolaire, soutien aux aidants, parentalité, alimentation, seniors, entreprise, santé, éducation.**

Chaque thématique présente des **enjeux spécifiques** et nécessite un **cadre méthodologique clair.**

De nombreux sophrologues disposent d'outils, mais peinent à les organiser en **parcours cohérents et adaptables.**

Cette formation permet de **concevoir, adapter et animer des programmes structurés**, à la fois collectifs et individuels, pour répondre aux besoins réels et variés des publics accompagnés.

Elle offre une **approche immédiatement opérationnelle**, qui renforce la qualité, la lisibilité et la professionnalisation des interventions.

Ce que vous allez y gagner

- Une **méthodologie éprouvée** pour construire des programmes thématiques cohérents.
- La capacité de **répondre à des demandes ciblées** (santé, éducation, entreprise, famille...).
- Des **parcours collectifs et individuels** adaptés aux contextes spécifiques.
- Une **offre de services plus attractive et différenciante.**
- Une expertise valorisée qui vous permet de développer votre activité et d'élargir votre clientèle.

TECHNICIEN.NE « SOPHRO'COUPLE »

RELATION COUPLE/PARENTS/FAMILLE

Une exploration des dynamiques relationnelles à travers la sophrologie, pour favoriser l'écoute mutuelle, la communication apaisée et le lien authentique au sein du couple ou de la famille.

2 FORMULES :

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou 100% DISTANCIEL AUTONOME

Une approche sophrologique pour accompagner les dynamiques relationnelles, favoriser la communication, la confiance et l'équilibre au sein du couple et de la famille.

Un espace de rencontre et d'ancrage des valeurs personnelles et partagées, au service d'une relation plus consciente et apaisée.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les enjeux relationnels et affectifs.
- Adapter les pratiques sophrologiques aux couples et familles.
- Construire des parcours collectifs et individuels autour de la relation.
- Animer des ateliers ou séances favorisant la confiance, l'écoute et l'équilibre familial.



« La rencontre véritable, c'est celle qui fait grandir les deux. »
— Carl Rogers

PROGRAMME ET OUTILS

COUPLE FAMILLE PARENTALITE



PROGRAMME

Le couple

Dynamiques relationnelles et communication consciente
Équilibre entre individualité et vie partagée
Gestion des tensions, des non-dits et des désaccords
Posture d'écoute, d'accueil et de neutralité dans l'accompagnement

La famille

Structure, rôles et place de chacun

La parentalité et ses enjeux

Parentalité positive et bienveillance relationnelle

Sophrologie et vie relationnelle

Conscience de soi dans la relation
Gestion émotionnelle et régulation des affects
Alignement entre valeurs, comportements et communication
Présence à soi et à l'autre dans la relation

Séances spécifiques et progressives

Protocoles de cohésion et d'équilibre relationnel
Séances d'harmonisation, d'écoute et de recentrage

Ateliers thématiques parents/enfants

Thèmes : confiance, autonomie, écoute, respect mutuel
Exercices ludiques, coopératifs et symboliques
Développement du lien, de la communication et du climat familial positif

Pourquoi suivre cette formation ?

Parce que la **qualité des relations** constitue le **cœur du bien-être personnel et familial**. Cette formation permet d'aborder la sphère relationnelle avec finesse, en intégrant les dimensions émotionnelles, éducatives et existentielles.

Ce que vous allez y gagner

- Spécialisation professionnelle dans l'accompagnement du couple
- Outils opérationnels pour les relations conjugales, parentales
- Meilleure compréhension des dynamiques affectives et des enjeux relationnels
- Capacité d'intervention dans le champ du bien-être, de l'éducation et du soutien à la relation conjugale
- Approche concrète et directement applicable en cabinet

OUTILS

Séances spécifiques ciblés
Processus d'accompagnement progressifs
Programmes d'ateliers collectifs modulables



LES FORMATIONS TECHNICIEN.NE SPECIALISTE POUR TOUS PRATICIENS

Expliquées en détail

« Ciblez les gestes spécifiques complémentaires à votre pratique de praticien. »

- ☐ TECHNICIEN.NE CLEMO®
- ☐ TECHNICIEN.NE GESTION DU STRESS
- ☐ TECHNICIEN.NE ENFANT INTERIEUR
- ☐ TECHNICIEN.NE PARTS INTERNES
- ☐ TECHNICIEN.NE SOPHROYOGA

SPECIALISER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

LES FORMATIONS DE TECHNICIEN.NE SPECIALISTE

POUR TOUS LES PRATICIEN.NES

INTITULE DE FORMATION	DUREE NBRE HEURES et TARIFS	PRE REQUIS	SPECIFICITES	PUBLIC	OBJECTIFS	TARIFS
TECHNICIEN.NE « METHODE CLEMO® »	2 jours 16 h	Être un professionnel de l'accompagnement	Méthodes issues de la PNL et de l'hypnose	Praticiens métiers du bien-être Professionnels de l'accompagnement Coach Hypnologue Sophrologue Psychologues	Pratiquer les mouvements oculaires d'apaisement des excès et chocs émotionnels	300 euros
TECHNICIEN.NE « PREVENTION DU STRESS »		Aucun	Tests, postures, imagerie mentale		Pratiquer les méthodes et techniques de prévention et gestion du stress	
TECHNICIEN.NE « ENFANT INTERIEUR »		Être un professionnel de l'accompagnement	Techniques hypnotiques		Pratiquer les méthodes et techniques de l'hypnose centrées sur la communication interne avec l'enfant intérieur	
TECHNICIEN.NE « LES PARTS INTERNES »		Être un professionnel de l'accompagnement	Techniques hypnotiques		Pratiquer les méthodes et techniques de l'hypnose centrées sur la communication interne, les parties de soi	
TECHNICIEN.NE « SOPHROYOGA »		Aucun	Techniques sophrologie yoga		Pratiquer les méthodes et techniques adaptées de la combinaison sophrologie et yoga, accessibles à tous, en individuel comme en collectif	

TECHNICIEN.NE « PREVENTION DU STRESS »

METHODE PREVENTIVE/ACTIVE

Un ensemble d'outils pratiques et accessibles pour prévenir les effets du stress, renforcer la stabilité émotionnelle et favoriser une meilleure récupération physique et mentale.

2 FORMULES : 100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou 100% DISTANCIEL AUTONOME

Une approche globale fondée sur la conscience corporelle, la respiration et la régulation émotionnelle à partir d'outils pour identifier les sources de tension, d'en comprendre les mécanismes et de mobiliser des actions simples et concrètes pour restaurer la stabilité, la vitalité et la clarté d'esprit au quotidien : focusing, cohérence cardiaque, mouvements doux, acupressions, tests de positionnement.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Utiliser différents outils pratiques pour réguler le stress et améliorer la qualité de vie.
- Construire des séances ou ateliers intégrant plusieurs techniques complémentaires.
- Ajuster ses interventions grâce à l'analyse des tests de positionnement client.



**« Apprendre
à respirer,
c'est réapprendre
à vivre. »
– Thich Nhat Hanh**

PROGRAMMES ET OUTILS

PREVENTION ET

GESTION DU STRESS



PROGRAMME STRESS

Les fondements scientifiques et physiologiques du stress.

Outils de régulation :

Cohérence cardiaque.

Focusing (écoute fine des ressentis corporels).

Imagerie mentale et visualisation positive.

Techniques posturales : ancrage, relâchement, étirements.

Travail sur les fascias.

Exercices respiratoires variés

Auto-massage et acupression douce.

Tests de positionnement : stress, sommeil, tensions corporelles.

Construction de parcours d'accompagnement individuel et collectif.

OUTILS

scénarios de séances types.

Tableaux didactiques des mécanismes du stress et des outils de régulation.

Tests de positionnement du stress et du sommeil (questionnaires et grilles d'analyse).

Protocoles modulables pour l'accompagnement individuel et collectif.

Gabarits de programmes modulables (séances progressives sur 6 à 10 rencontres).

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Le stress est devenu l'un des enjeux majeurs de notre société : il affecte la santé, la qualité du sommeil, la concentration et les relations. Les praticiens.nes du bien-être, coachs et professionnels de l'accompagnement sont régulièrement sollicités pour proposer des solutions concrètes et efficaces. Cette formation vous offre un panel de techniques pratiques, simples et scientifiquement reconnues, pour aider vos clients à mieux comprendre, réguler et prévenir leur stress au quotidien.

Ce que vous allez y gagner

- Une **boîte à outils transversale** applicable dans divers contextes (cabinet, entreprise, ateliers collectifs).
- Des **techniques concrètes** pour accompagner la gestion du stress et améliorer la qualité de vie.
- La capacité d'**adapter vos interventions à chaque profil** grâce aux tests de positionnement.
- Un savoir-faire immédiatement transférable.

TECHNICIEN.NE METHODE CLEMO®

CLEAN LANGAGE ET MOUVEMENTS OCULAIRES



Accompagner et déjouer les épreuves de vie, vécus difficiles, émotions intenses, expériences bouleversantes, événements difficiles, émotions fortes, passé marquant douloureux, qui génèrent un déséquilibre

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

Une méthode d'accompagnement neuro-émotionnelle qui associe la précision du langage aux mouvements oculaires.

Fondée sur le principe de la libération naturelle des empreintes émotionnelles, la méthode CLEMO® permet d'accéder aux zones profondes de la mémoire sensorielle et d'en favoriser l'intégration apaisée.

Elle s'adresse aux praticiens souhaitant enrichir leur pratique d'un outil puissamment transformateur, capable d'accompagner vers la régulation émotionnelle, la fluidité intérieure et la clarté mentale. Cette approche ouvre un espace de parole et de mouvement qui rétablit la cohérence entre ressenti, pensée et comportement, et restaure l'équilibre global de la personne.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les fondements du Clean Langage et des mouvements oculaires.
- Utiliser la méthode CLEMO® pour accompagner une personne en situation de débordement émotionnel.
- Structurer un protocole clair et sécurisant.
- Intégrer cette pratique dans un cadre professionnel respectueux et éthique.



**« Guérir, c'est remettre du mouvement là où tout s'était figé. »
– Inspiré de François Roustang**

PROGRAMMES ET OUTILS

METHODE CLEMO®

Clean Langage Et Mouvements Oculaires



Accompagner et déjouer les épreuves de vie, vécus marquants, émotions intenses, expériences bouleversantes, événements difficiles, émotions fortes qui génèrent des déséquilibres intérieurs, dans les relations et dans la vie quotidienne.

PROGRAMME

Introduction au **Clean Langage** : principes, langage métaphorique, posture neutre.

Exploration et pratique des **mouvements oculaires rythmés**, outil d'apaisement émotionnel et de recentrage.

Construction de **protocoles d'accompagnement** combinant langage symbolique et stimulations visuelles.

Intégration progressive de la méthode CLEMO® dans la pratique professionnelle.

Approfondissement de la **posture d'écoute et de synchronisation** lors des processus de libération émotionnelle.

OUTILS

Fiches d'entretien Clean Langage pour clarifier les métaphores et favoriser l'émergence du sens.

Tableaux didactiques pour visualiser la progression et l'apaisement émotionnel.

Protocoles CLEMO® pas à pas.

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Les **débordements émotionnels** peuvent bloquer une évolution personnelle ou un accompagnement. Ils freinent la capacité à décider, à s'apaiser ou à se remettre d'expériences marquantes.

La **méthode CLEMO®** associe la **précision du langage métaphorique** et la **stimulation oculaire alternée** pour **réduire la charge émotionnelle**, **restaurer l'équilibre intérieur** et **réactiver les ressources de stabilité**.

Cet outil offre une **approche douce et hautement efficace** pour accompagner les vécus intenses, favoriser la régulation émotionnelle profonde et soutenir la résilience.

La formation permet aux praticiens d'acquérir un **savoir-faire structuré**, immédiatement applicable, qui **enrichit toute pratique d'accompagnement**.

Ce que vous allez y gagner

- **Méthodologie claire et sécurisée** pour guider la personne par le langage métaphorique.
- **Utilisation des mouvements oculaires rythmés** comme outil d'apaisement et de réintégration émotionnelle.
- **Outil transversal** compatible avec toutes les approches d'accompagnement.
- **Capacité à désamorcer les débordements émotionnels** et restaurer un état d'équilibre.
- **Expertise reconnue et recherchée**, apportant une réelle différenciation dans la gestion des émotions complexes.

TECHNICIEN.NE « ENFANT INTERIEUR »

DIALOGUE INTERNE



Une rencontre bienveillante avec la part enfantine de soi, pour apaiser les mémoires émotionnelles et raviver la joie spontanée.

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

Une approche introspective et bienveillante pour renouer avec la part enfantine de soi, apaiser les émotions anciennes, déjouer le conflit intérieur et rétablir une relation plus douce et confiante envers soi-même. Un travail subtil d'écoute et d'intégration intérieure qui favorise la réconciliation, la tendresse et la liberté d'être.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre le rôle de l'enfant intérieur dans la construction psychique.
- Identifier les blessures de l'enfant intérieur et leurs manifestations adultes.
- Développer des méthodes de mise en contact sécurisée avec l'enfant intérieur.
- Proposer un accompagnement respectueux et progressif.
- Savoir intégrer le travail de l'enfant intérieur dans des séances professionnelles.



*« Guérir, c'est redonner une voix
à l'enfant qu'on a fait taire. »
— Alice Miller*

PROGRAMMES ET OUTILS

L'ENFANT INTERIEUR

PROGRAMME

Origines et enjeux psychologiques de l'enfant intérieur
Symbolique de l'enfance et dynamiques émotionnelles associées
Hypnose et représentations intérieures de l'enfant
Protocoles de rencontre, d'écoute et d'apaisement de l'enfant intérieur
Transformation des croyances limitantes en croyances aidantes
Construction d'un espace intérieur de sécurité et de bienveillance
Exercices pratiques, mises en situation et intégration progressive dans la pratique professionnelle

OUTILS

Recueil de scénarios hypnotiques centrés sur l'enfant intérieur
Protocoles guidés pas à pas pour la reconnexion et la réconciliation intérieure
Scénarios complets et détaillés des étapes de conciliation et de développement (3 à 6 séances progressives)

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

L'enfant intérieur représente la part sensible et spontanée de chacun, souvent blessée ou mise de côté au fil du temps. Beaucoup de blocages adultes, d'excès émotionnels, de croyances limitantes ou la difficulté à s'accorder de la bienveillance trouvent souvent leur origine dans cet espace intérieur.

L'hypnose offre un chemin d'accès privilégié pour rétablir le lien avec l'enfant intérieur, concilier et/ou se réconcilier, l'apaiser, l'écouter et le réintégrer dans une dynamique de croissance personnelle.

Le travail de réconciliation permet de libérer des ressources profondes. Cette formation donne des **clés concrètes pour accompagner ce dialogue** et enrichir la pratique de tout professionnel de la relation d'aide.

Ce que vous allez y gagner

- Une méthode claire pour **entrer en relation avec l'enfant intérieur**.
- Des exercices pratiques pour **apaiser et réconcilier l'adulte et l'enfant**.
- Une posture renforcée de bienveillance et de sécurité.
- Des résultats concrets sur la confiance, l'estime et la créativité des clients.
- Des **protocoles hypnotiques spécifiques** pour travailler avec l'enfant intérieur.
- La capacité de guider vos clients dans une **rencontre sécurisante et apaisante** avec leur enfant intérieur.

PARTIES INTERNES

Une exploration subtile des différentes facettes de la personnalité pour rétablir la cohérence, la confiance et l'unité intérieure.

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

Une exploration des différentes facettes de la personnalité pour comprendre leurs interactions, déjouer les conflits intérieurs et restaurer un sentiment d'unité intérieure. Cette méthode permet de reconnaître, d'accueillir et d'harmoniser les parts opposées de soi afin de retrouver cohérence, pouvoir de décision éclairée, équilibre et alignement dans ses choix et ses actions.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre le rôle et les mécanismes des parts internes.
- Identifier et différencier parts protectrices, parts blessées et parts ressources.
- Développer des compétences pour faciliter le **dialogue entre les parts**.
- Utiliser des techniques d'accompagnement pour **réconcilier et harmoniser** les parts internes.
- Savoir intégrer ce travail dans un cadre professionnel éthique.



« Nous sommes multiples et cette multiplicité est une richesse. »

— Richard Schwartz

(fondateur de l'IFS, Internal Family Systems)

PROGRAMMES ET OUTILS

LES PARTS INTERNES



PROGRAMME

Introduction aux parts internes : définitions et principes fondamentaux

Typologie des parts : protectrices, blessées, adaptatives, ressources

Repérage et observation : indices verbaux, non-verbaux et posturaux

Mise en conscience et reconnaissance des parts protectrices

Exploration symbolique et dynamique interne

Hypnose conversationnelle et langage adapté aux parts

Mise en dialogue et médiation symbolique

Travail en double position et régulation des polarités internes

Rencontre d'une part interne : processus d'identification et d'accueil

Médiation entre deux parts : harmonisation et intégration

OUTILS

Fiche de questionnaire guidé sur les parts internes

Protocoles de mise en dialogue symbolique

Exercices de distanciation et d'observation interne

Grilles d'analyse des interactions entre parts

Protocoles guidés pas à pas pour la médiation interne

Pourquoi suivre cette formation ?

Les **parts internes** représentent les différentes facettes de la personnalité, parfois en harmonie, parfois en tension. Elles influencent directement les **émotions, les comportements, les choix de vie** et la manière dont la personne réagit aux situations.

De nombreux blocages en accompagnement trouvent leur origine dans **des conflits internes non reconnus**. Ces forces contraires peuvent maintenir la personne dans la confusion ou la procrastination.

Cette formation offre une **approche structurée et bienveillante** pour **identifier, écouter et réconcilier** ces parts ainsi que négocier leur rôle interne.

Elle permet d'accompagner le client dans un processus d'intégration intérieure, de pacification et de cohérence émotionnelle.

L'approche par les parts internes est un **levier d'évolution personnelle puissant**, reconnu pour sa capacité à transformer les résistances en ressources et à restaurer une dynamique interne fluide.

C'est une **spécialisation recherchée**, qui enrichit la posture du praticien et donne une profondeur nouvelle à la relation d'accompagnement.

Ce que vous allez y gagner

- Une **méthode claire et structurée** pour identifier, comprendre et organiser les parts internes.
- Des **outils concrets et reproductibles** pour accompagner les parts blessées ou protectrices
- Une **capacité renforcée à repérer les résistances** et à transformer les conflits en leviers d'évolution.
- Une **meilleure lisibilité du fonctionnement émotionnel** des clients, facilitant la compréhension des blocages et des comportements répétitifs.
- Une **approche adaptable et intégrative**, compatible avec la sophrologie, l'hypnose, la PNL et tout cadre d'accompagnement.
- Une **différenciation professionnelle forte**, grâce à une compétence recherchée dans la gestion des conflits internes et l'unification des polarités.

TECHNICIEN.NE SOPHROYOGA SUR CHAISE



Une pratique corporelle douce et inclusive, alliant respiration, ancrage et mouvements, accessible à tous les publics., en individuel comme en collectif.

2 FORMULES : 100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE ou 100% DISTANCIEL AUTONOME

Une pratique corporelle accessible et inclusive, conçue pour associer les principes de la sophrologie à la fluidité du yoga. Fondée sur la conscience du corps en mouvement, la respiration et la présence à soi, cette méthode offre un répertoire structuré d'exercices destinés à stimuler la vitalité tout en favorisant la détente et la concentration. Idéale pour les publics à mobilité réduite ou pour les contextes professionnels, éducatifs et institutionnels, elle permet d'animer des séances dynamiques et bienfaisantes, où chaque geste devient un moyen d'ancrage et de recentrage. Le Sophro Yoga sur chaise développe stabilité, coordination et aisance corporelle, tout en renforçant la sérénité intérieure et la connexion à soi.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Mettre en œuvre une pratique complète de sophro-yoga adaptée à la posture assise.
- Utiliser un répertoire structuré de mouvements doux favorisant la détente, la respiration et la concentration.
- Concevoir et animer des séances collectives ou individuelles en fonction des besoins des participants.
- Intégrer cette méthode dans un cadre professionnel (accompagnement, bien-être, prévention santé).



**« Le geste juste naît du calme intérieur. »
— Thich Nhat Hanh**

PROGRAMMES ET OUTILS

SOPHROYOGA

Accompagner la personne et les groupes à partir d'un répertoire structuré d'exercices de sophro yoga adaptés facilement transférables à la vie quotidienne.

PROGRAMME

Principes fondamentaux du sophro yoga sur chaise :

articulation entre conscience corporelle, respiration, mouvement et posture.

Répertoire structuré des mouvements doux : respiration consciente, étirements progressifs, mobilisations articulaires, relâchement musculaire et coordination.

Enchaînements d'exercices dynamiques et techniques appliquées : détente, concentration, posture, créativité, récupération, tonus.

Élaboration de séances et de programmes complets : construction, progressivité, adaptation aux publics spécifiques

Intégration professionnelle de la pratique sur chaise : postures, rythme, voix, ancrage, équilibre entre guidance verbale et gestuelle.

OUTILS

Fiches pédagogiques détaillées des 100 exercices, classées par thématique

Protocoles guidés complets (terpnos logos) pour la conduite orale des séances individuelles et collectives.

Tableaux didactiques et canevas de construction de programmes

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Le **sophro yoga sur chaise** répond à une demande croissante de pratiques accessibles, simples à mettre en œuvre et immédiatement bénéfiques. Il permet d'apporter le bien-être, la détente et la vitalité **dans tous les environnements de vie** : au travail, à l'école, en EHPAD, en milieu associatif ou à domicile.

Cette approche associe la **structure de la sophrologie** et la **fluidité du yoga**, dans une version **douce, sécurisée et inclusive**, réalisable sans matériel spécifique ni condition physique particulière.

Elle offre aux praticiens un outil à la fois **polyvalent, professionnel et différenciant**, permettant d'intervenir auprès de publics variés, tout en restant fidèle à la posture sophrologique.

Proposer le **sophro yoga sur chaise**, c'est ouvrir la pratique à tous : aux personnes âgées, sédentaires, en reconversion, en situation de stress ou de fatigue.

C'est aussi répondre à un enjeu essentiel du monde actuel : **ramener le mouvement, la conscience corporelle et la respiration au cœur du quotidien**, dans une dynamique de prévention santé et de qualité de vie durable.

Ce que vous allez y gagner

- **Une méthodologie claire, progressive et structurée**, permettant de concevoir des séances cohérentes, équilibrées et facilement adaptables à différents publics (individuels, groupes, entreprises, établissements médico-sociaux).

- **Un outil pratique, inclusif et universel**, accessible à tous — seniors, personnes à mobilité réduite, collaborateurs en entreprise, élèves, aidants — favorisant l'intégration du mouvement dans la vie quotidienne.

- **La capacité d'animer avec aisance et sécurité** des ateliers collectifs ou individuels, en maîtrisant les ajustements posturaux, le rythme des enchaînements et la fluidité des guidages oraux.

- **Une expertise différenciante et valorisée**, à la croisée de la sophrologie et du yoga, reconnue dans les domaines de la prévention santé, du bien-être au travail et de l'accompagnement psychocorporel.

LES FORMATIONS TECHNICIEN.NE SPECIALISTE EN COMMUNICATION

Expliquées en détail

« Ciblez la congruence du geste verbal. »



- ☐ TECHNICIEN.NE ANALYSE TRANSACTIONNELLE A.T.
- ☐ TECHNICIEN.NE PHENOMENOLOGUE
- ☐ TECHNICIEN.NE COMMUNICATION EMPATHIQUE

**SPECIALISER SA PRATIQUE
PROFESSIONNELLE**



LES FORMATIONS DE FACILITATEUR.TRICE EN COMMUNICATION ET RELATION HUMAINE POUR TOUS LES PRATICIEN.NES

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

INTITULE DE FORMATION	DUREE NBRE HEURES et TARIFS	PRE REQUIS	SPECIFICITES	PUBLIC	Objectif	TARIFS
FACILITATEUR.TRICE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE	3 jours 24 h	Aucun	Techniques de communication relationnelles	Tous praticiens	Pratiquer les techniques de communication spécifiques à l'analyse transactionnelle issue des travaux d'Eric Berne et de Stephen Karpman	300 €
FACILITATEUR.TRICE EN PHENOMENOLOGIE					Pratiquer les techniques relationnelles de la phénoménologie existentielle	
FACILITATEUR.TRICE EN COMMUNICATION EMPATHIQUE					Pratiquer les techniques relationnelles de communication empathiques issues des travaux de Marshal Rosenberg et Thomas d'Asembourg	

FACILITATEUR.TRICE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE A.T.

L'analyse transactionnelle permet de comprendre et d'ajuster les relations à partir d'une lecture structurée de la communication.

La facilitation en analyse transactionnelle repose sur une approche structurée de la relation, de la communication et des dynamiques humaines, issue des travaux d'Éric Berne. Elle propose un cadre clair pour comprendre les mécanismes internes et relationnels à l'œuvre dans les échanges professionnels et personnels.

Le-la facilitateur-trice en Analyse Transactionnelle accompagne individus, groupes et organisations dans la compréhension de leurs modes de fonctionnement, à partir des concepts clés de l'A.T. : États du Moi, transactions, jeux psychologiques, positions de vie et scénario de vie.

Cette approche favorise des relations plus conscientes, responsables et constructives, en permettant d'identifier les mécanismes inconscients qui influencent les comportements et les interactions. Le-la facilitateur-trice soutient la clarification des dynamiques relationnelles, la régulation des tensions et l'amélioration de la coopération. Accessible aux professionnels de l'accompagnement (formation, éducation, relation d'aide, management, santé, travail social, coaching...), cette formation associe apports théoriques, pratique et réflexion sur la posture, afin de développer une présence relationnelle ajustée, une communication plus fluide et une intervention respectueuse de l'autonomie des personnes.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les fondamentaux de l'analyse transactionnelle.
- Analyser les modes de communication et les transactions relationnelles.
- Adopter une posture de facilitateur favorisant autonomie et responsabilité.
- Concevoir et animer des temps de facilitation en individuel et en collectif.



« On ne peut pas ne pas communiquer. »
— Paul Watzlawick

PROGRAMMES ET OUTILS

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Accompagner la personne et les groupes dans la compréhension de leurs dynamiques relationnelles, à partir des outils structurants de l'analyse transactionnelle, facilement transposables au cadre professionnel.

PROGRAMME

Principes fondamentaux : États du Moi, transactions, positions de vie, jeux psychologiques

Lecture des dynamiques relationnelles : identifier les modes de communication, comprendre les séquences interactionnelles, repérer les transactions croisées et cachées.

Analyse des conflits et tensions relationnelles : repérage des jeux psychologiques, compréhension des répétitions relationnelles, pistes de sortie de jeux.

Le triangle dramatique de Karpman : Rôles Victime – Persécuteur – Sauveur, compréhension des mécanismes de jeux psychologiques et de leurs bascules.

Le triangle compassionnel de Karpman :

Approche de sortie du triangle dramatique, évolution des rôles vers des postures responsables : Vulnérabilité – Protection – Soutien conscient.

Posture professionnelle du facilitateur en A.T. : éthique, responsabilité

OUTILS

Supports visuels et grilles d'analyse du **triangle dramatique de Karpman** (Victime – Persécuteur – Sauveur) et du **triangle compassionnel de Karpman** (Vulnérabilité – Protection – Soutien conscient).

Études de cas issues de situations professionnelles réelles : lecture transactionnelle

Test de positionnement

Schéma d'observation et d'analyse des interactions

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

L'analyse transactionnelle répond à un besoin croissant de compréhension fine des relations humaines dans les contextes professionnels, éducatifs et institutionnels.

Elle offre une grille de lecture claire et structurée des interactions, permettant de mieux décrypter les mécanismes relationnels, les jeux psychologiques et les dysfonctionnements de communication.

Cette formation apporte des repères solides pour accompagner les personnes et les groupes avec justesse, fluidité et discernement, en développant une posture relationnelle consciente, respectueuse et responsabilisante.

Se former à l'analyse transactionnelle, c'est acquérir un outil professionnel puissant pour prévenir les conflits, améliorer la coopération et soutenir des relations plus saines, plus équilibrées et plus autonomes.

Ce que vous allez y gagner

- Une méthodologie claire, progressive et structurée, permettant d'analyser et d'améliorer les dynamiques relationnelles en contexte individuel et collectif (entreprises, institutions, équipes, accompagnement).
- Un outil de lecture relationnelle précis et accessible, permettant de comprendre les mécanismes de communication, les jeux psychologiques et les positions relationnelles, auprès de publics variés.
- La capacité d'intervenir avec justesse et sécurité dans les situations de tension ou de conflit, en mobilisant les concepts clés de l'analyse transactionnelle et les triangles de Karpman (dramatique et compassionnel).
- Une expertise professionnelle différenciante, reconnue dans les domaines de la relation d'aide, de la formation, du management et de l'accompagnement, favorisant des relations plus responsables, plus conscientes et plus autonomes.

FACILITATEUR.TRICE EN PHENOMENOLOGIE

La phénoménologie accompagne l'exploration du vécu tel qu'il se donne,
par une posture de présence et de questionnement sans interprétation.

La posture du facilitateur-trice en phénoménologie est une posture de
présence **et de questionnement spécifique**.

Elle repose sur l'art de poser des questions ouvertes, descriptives et non
orientées, visant à faire émerger le vécu tel qu'il se donne, sans
interprétation, sans induction, sans recherche de solution.

Ce questionnement phénoménologique ne cherche pas à expliquer, mais à
accompagner la personne dans la clarification de son expérience, en l'aidant
à préciser ses perceptions, ses ressentis, ses mouvements intérieurs et sa
manière d'être au monde, ici et maintenant.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les fondements de la phénoménologie appliquée à l'accompagnement.
- Adopter une posture de présence et de questionnement phénoménologique, basée sur la suspension de jugement et la neutralité.
- Conduire un questionnement spécifique permettant l'exploration et la description du vécu sans interprétation.
- Animer des espaces d'exploration du vécu en individuel et en collectif.



**« Le monde est non pas ce que je pense, mais
ce que je vis. »**

— Maurice Merleau-Ponty

PROGRAMMES ET OUTILS

PHENOMENOLOGIE

Accompagner la personne et les groupes à partir d'un répertoire structuré d'exercices de sophro yoga adaptés facilement transférables à la vie quotidienne.

PROGRAMME

Fondements de la phénoménologie : origines, principes, suspension du jugement, posture d'observation.

Approche du vécu expérientiel : perception, ressenti, attention, présence à l'expérience ici et maintenant.

Questionnement phénoménologique : formulation des questions, relances, reformulations, exploration sans interprétation ni orientation.

Méthodologie de l'entretien phénoménologique : cadre, rythme, accompagnement du processus d'exploration.

Posture du facilitateur en phénoménologie :

présence, neutralité, écoute, respect de l'expérience singulière.

Applications professionnelles : accompagnement individuel, animation de groupes, espaces de parole, supervision.

Dispositifs d'exploration collective : cercles phénoménologiques, ateliers d'analyse du vécu, travaux de groupe.

OUTILS

Fiches pédagogiques structurées sur les fondamentaux de la phénoménologie.

Grilles d'observation du vécu et de l'expérience subjective.

Protocoles d'entretien phénoménologique en individuel.

Études de cas issues de situations de communication réelles.

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La phénoménologie répond au besoin actuel de revenir à l'expérience vécue, au-delà des interprétations, des projections et des schémas explicatifs.

Elle permet de développer une posture d'accompagnement basée sur la présence, l'écoute profonde et un questionnement spécifique, favorisant une réelle compréhension du vécu de l'autre.

Cette formation offre aux professionnels un cadre rigoureux pour accompagner les processus personnels et collectifs, avec clarté, éthique et respect de l'autonomie. Elle s'inscrit dans une approche contemporaine de l'accompagnement, centrée sur l'expérience, la responsabilité et la qualité de présence.

Ce que vous allez y gagner

- Une méthodologie claire, progressive et structurée pour accompagner l'exploration de l'expérience vécue, en individuel comme en collectif.
- Une posture professionnelle différenciante, fondée sur la présence, le questionnement phénoménologique et la suspension de l'interprétation.
- Des outils concrets pour animer des espaces d'exploration du vécu dans les contextes d'accompagnement, de formation, de relation d'aide ou de management.
- Une compétence transverse valorisable dans les domaines du soin, de la pédagogie, du développement professionnel et de l'accompagnement psychosocial.

FACILITATEUR.TRICE EN COMMUNICATION EMPATHIQUE

La communication empathique remet la relation au cœur du dialogue.

La communication empathique propose une approche de la relation fondée sur une rencontre **de cœur à cœur**, où chacun peut être entendu dans ce qu'il vit réellement, au-delà des paroles, des réactions et des défenses.

Elle repose sur une écoute fine des ressentis et une compréhension profonde des **besoins fondamentaux** qui sous-tendent les comportements humains.

Derrière chaque tension, chaque conflit ou chaque malentendu, il existe un besoin non reconnu, non exprimé ou mal entendu.

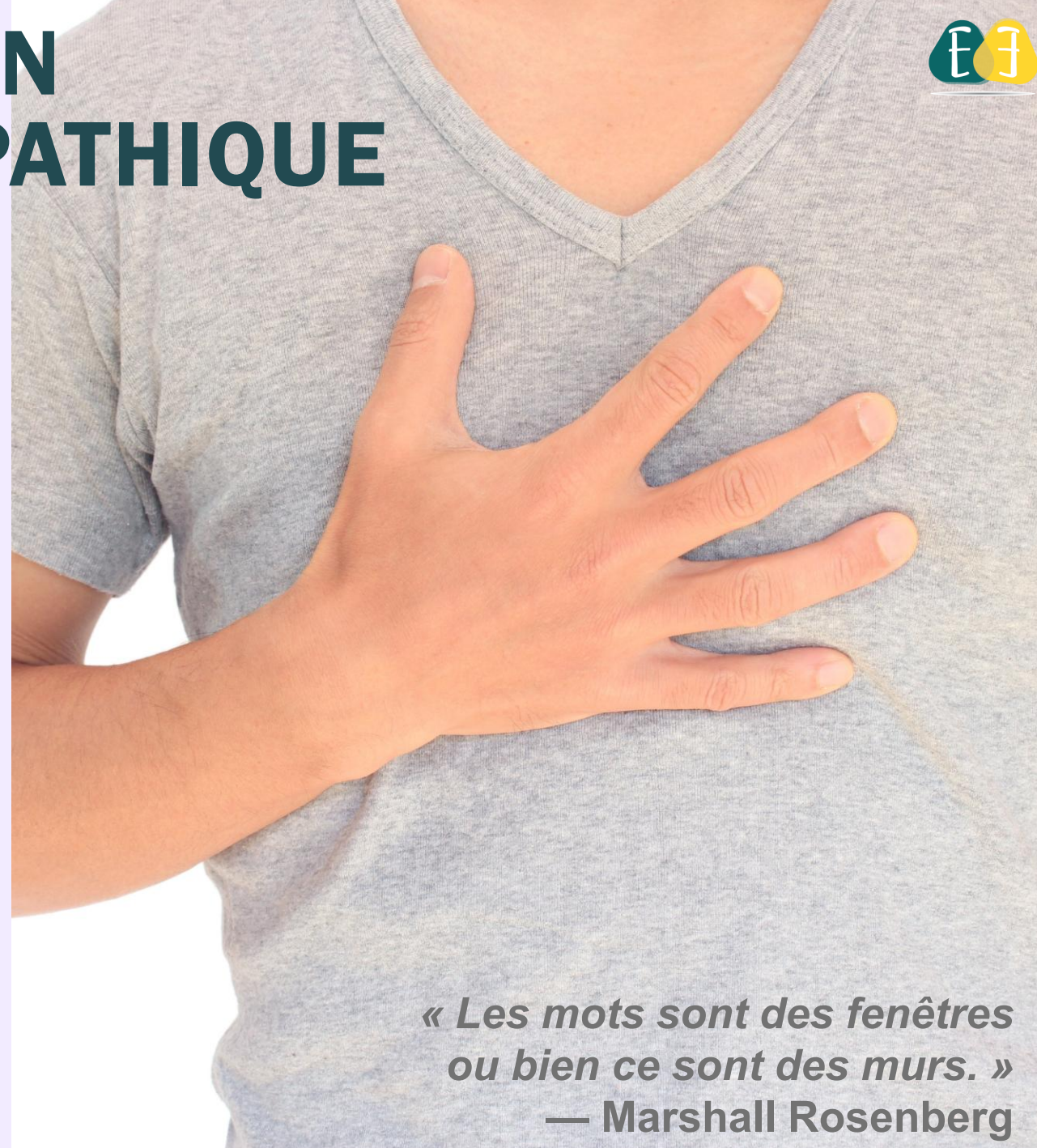
Cette formation permet de développer une présence relationnelle plus authentique, capable d'accueillir l'autre dans sa vérité, sans jugement, sans minimisation, sans tentative de contrôle.

Elle s'adresse à toute personne souhaitant transformer sa manière d'être en relation, que ce soit dans la sphère personnelle, familiale, sociale ou professionnelle.

Elle invite à construire des relations plus sincères, plus conscientes, plus respectueuses et plus humaines, en s'appuyant sur la reconnaissance mutuelle des ressentis et des besoins.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Adopter une posture d'écoute empathique dans différents contextes relationnels.
- Identifier les mécanismes de communication à l'œuvre dans les interactions;
- Faciliter des échanges favorisant compréhension, respect et responsabilité.
- Réguler les tensions relationnelles par une communication plus ajustée.



*« Les mots sont des fenêtres
ou bien ce sont des murs. »*
— Marshall Rosenberg

PROGRAMMES ET OUTILS COMMUNICATION EMPATHIQUE

Entrer en relation de cœur à cœur, par l'écoute des ressentis et la reconnaissance des besoins fondamentaux.

PROGRAMME

Fondements de la communication empathique : présence à soi, écoute de l'autre, intentions relationnelles et qualité du lien.

Considération des besoins : présence à soi, écoute de l'autre, intentions relationnelles et qualité du lien.

Apports issus des travaux de Marshall Rosenberg : communication relationnelle respectueuse, clarification de l'expression, qualité de l'écoute. Différence entre écoute défensive, réactive et empathique.

Expression juste de soi : formuler un message sans accusation ni jugement, clarifier son intention.

Questionnement empathique : les questions centrées sur les besoins, ressentis et recherche de cadre commun.

Reformulation et validation du vécu de l'autre.

Développement de la capacité à entendre sans interpréter ni se protéger.

Posture du facilitateur en communication empathique : présence, éthique, responsabilité, cadre relationnel, respect de l'autonomie.

OUTILS

Fiches pédagogiques structurées sur les fondamentaux de la communication empathique.

Grilles d'observation du vécu et de l'expérience relationnelles.

Protocoles d'entretien en communication empathique en individuel.

Études de cas issues de situations de communication réelles.

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

Dans les relations humaines, les incompréhensions, les malentendus et les réactions émotionnelles prennent souvent le dessus sur l'écoute réelle et la qualité du lien.

La communication empathique propose une autre manière d'entrer en relation : plus consciente, plus respectueuse, plus attentive au vécu de chacun.

Cette formation permet de mieux comprendre ce qui se joue dans les échanges quotidiens, que ce soit dans la sphère personnelle, familiale, sociale ou professionnelle.

Elle offre un cadre structuré pour apprendre à écouter sans juger, à s'exprimer sans attaquer, et à accueillir la parole de l'autre sans se fermer.

Elle s'adresse à toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations, développer une communication plus apaisée, plus claire et plus authentique, dans tous les espaces de sa vie.

Ce que vous allez y gagner

- **Une capacité à entrer en relation de manière plus profonde, plus authentique**, dans une qualité de lien fondée sur une communication de cœur à cœur.
- **Une meilleure écoute de vos ressentis et de ceux de l'autre**, avec la capacité d'identifier les **besoins fondamentaux** qui se jouent derrière les émotions et les comportements.
- **Des outils concrets pour exprimer ce que vous vivez sans agressivité**, et pour entendre l'autre sans vous fermer, même dans les situations sensibles.
- **Une transformation durable de votre posture relationnelle**, vers plus de justesse, de présence et de responsabilité dans vos relations.
- **Une aptitude renforcée à créer des liens plus vrais, plus pacifiés**, fondés sur la compréhension mutuelle et le respect des besoins essentiels.



Les attendus en un coup d'oeil

Rappel du processus d'évaluation et des attendus pédagogiques

*TD, examen final, suivi de l'immersion, pour ancrer la pratique, le métier et la légitimité

**l'attestation de réalisation métier inclut le nombre d'heures total, immersion professionnelle ooptionnelle comprise

Catégorie de formation	Ce que l'on attend de vous	Évaluations / modalités	Livrables en fin de formation
Formation préparant à un métier SOPHROLOGUE HYPNOLOGUE COACH PSYCHOPRATICIEN.NE De 1 an à 18 mois de formation	- Être présent et assidu - Participer activement - Remplir les formulaires - Signer ses émargements - Réaliser un accompagnement client test* - La régularité de l'ouverture et téléchargement des cours sur plateforme	- QCM / Quiz - Mises en situation en formation - Contrôle continu - Entretien avec le référent pédagogique - Animation d'un exercice ou d'une séance avec un client test (vidéo) - Immersion professionnelle en Option : accompagnement d'un client test avec Compte rendu écrit d'accompagnement du client*	Documents officiels obligatoires : - Certificat d'assiduité - Attestation de réalisation métier ** Documents remis après évaluation réussie : - Certificat interne de (nom du métier) - Parchemin métier à encadrer
Formations préparant à une pratique PRATICIEN.NE MAITRE-PRATICIEN.NE 3 à 6 mois de formation Au choix : Parcours intensif ou plus long	- Être présent et assidu - Participer activement - Remplir les formulaires - Signer ses émargements - La régularité de l'ouverture et téléchargement des cours sur plateforme	- QCM / Quiz - Mises en situation en formation - Contrôle continu - Animation d'un exercice ou d'une séance avec un client test (vidéo)	Documents officiels obligatoires : - Certificat d'assiduité - Attestation de réalisation pratique Documents remis après évaluation réussie : - Certificat interne de (nom de la pratique) - Parchemin PRATICIEN.NE à encadrer
Formations préparant à une technique spécialisée TECHNICIEN.NE SPECIALISTE 2 jours de formation	- Être présent et assidu - Participer activement - Remplir les formulaires - Signer ses émargements	- Mise en situation en formation - Contrôle continu	Documents officiels obligatoires : - Certificat d'assiduité - Attestation de réalisation technique Documents remis après évaluation réussie : - Certificat interne de (nom de la technique) - Parchemin technicien.ne à encadrer

« Lorsque vous suivez une formation professionnalisante, vous avez accès à plusieurs documents validant de votre légitimité professionnelle et de vos compétences acquises. »

Au terme de votre parcours, l'organisme de formation vous remet ces documents officiels qui attestent de votre assiduité, de vos acquis et de votre reconnaissance professionnelle :

1- ➡ ATTESTATION D'ASSIDUITE ET DE REALISATION

Remise à la fin de la formation, elle prouve votre participation active : connexions sur notre plateforme LMS, taux de présence, participation aux cours et travaux dirigés dispensés, prouvant de votre présence assidue et régulière.

Elle atteste du suivi effectif de la formation et de la réalisation de la préparation à la pratique professionnelle du métier, de la technique ou de la spécialité choisie. Ces attestations sont destinées à être transmises à votre assureur CR PRO, les organismes fédérations et syndicats professionnels, les partenaires et autres structures lorsqu'ils la demandent.

2- ➡ CERTIFICAT INTERNE DE (NOM DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE OU DU METIER) ET PARCHEMIN

Remis après la réussite à l'examen final (évaluation sommative), il valide officiellement votre légitimité à exercer la pratique professionnelle visée et atteste de la maîtrise des gestes et compétences définis dans notre référentiel de compétences.

Remis lors des résultats et de la réussite à l'examen final, il s'agit d'un **TITRE INTERNE DE RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE** délivré par vos pairs. Élégant et symbolique, ce parchemin est destiné à être encadré, affiché et valorisé dans votre cabinet ou espace professionnel comme marque de votre engagement et de vos compétences légitimées, reconnues.

RAPPEL DES INFORMATIONS GENERALES



« Nos formations vous ouvrent les portes d'une activité professionnelle indépendante et vous permettent d'élargir vos compétences grâce à de nombreuses spécialisations complémentaires. »

« Chaque évaluation est conçue pour valoriser vos acquis et vos gestes professionnels ainsi que vous préparer à une pratique de terrain solide et autonome. »

PROCESSUS D'EVALUATION

Évaluations formatives (en cours de formation) :

Contrôle continu (exercices, travaux pratiques, mises en situation).

Animation de séances.

Feed-back et conseils du formateur.

Évaluations sommatives (en fin de formation) :

QCM/QUIZ

Animation d'une séance

Entretien d'évaluation des gestes professionnels

Accompagnement client test et compte rendu écrit (spécifique)

Evaluation spécifique (après formation) :

Compte rendu écrit suite à l'accompagnement d'un client test pour les formations « métier »

DEBOUCHES

Exercice en activité libérale : en cabinet, à domicile, en entreprise, en associations, institutions éducatives, sociales, médico-sociales et sportives.

Dénominations : « métiers de », « PRATICIEN.NE(ne) en », « TECHNICIEN.NE spécialiste »

Publics accompagnés : enfants, adolescents, adultes, couple et famille, seniors, particuliers et professionnels, groupes? Institutions, entreprises.

PASSERELLES ET EQUIVALENCES

Possibilité d'évolution dans ses compétences par d'autres parcours de formations à l'organisme de formation

Exemple : sophrologue ↔ hypnologue ↔ praticien.ne PNL ↔ technicien.ne spécialiste ↔ etc..).

DAEU (Diplôme d'Accès aux Études Universitaires) reconnu comme équivalent au baccalauréat (hors organisme de formation)

D.U. relaxation, D.U. méditation, D.U. pratiques corporelles, D.U. hypnose (Hors Institut Between)

INFORMATIONS PASSERELLES METIERS

• Passerelle = accès facilité vers une autre formation, externe à l'organisme de formation.

Domaine d'origine	Reconnaissance actuelle	Passerelles possibles	Limites / conditions
Sophrologie	Titre RNCP « Sophrologue » (niveau 5, Bac+2) délivré par certains organismes Titres en cours de demande de renouvellement, en cours d'instruction	- D.U. connexes (ex. D.U. Méditation et neurosciences, D.U. Gestion du stress, D.U. Pratiques psychocorporelles) - VAE vers d'autres certifications en accompagnement	- Aucun D.U. universitaire spécifiquement en sophrologie - Pas d'équivalence directe avec l'université - Passerelles décidées au cas par cas par les organismes ou universités
Hypnose	Formations privées (certificats, titres RNCP selon organismes)	- D.U. d'Hypnose clinique, D.U. d'Hypnose médicale, D.U. Hypnose et analgésie (Strasbourg, Paris, Bordeaux, etc.) - VAE possible en lien avec la pratique (ex. titre de coach, accompagnement)	- D.U. réservés aux professionnels de santé (médecins, infirmiers, kinés, psychologues) - Pas de reconnaissance automatique des certificats privés pour entrer en D.U.
Tous Praticiens.nes	Expérience professionnelle significative	- Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) pour obtenir une certification reconnue (coaching, accompagnement, bilan de compétences, etc.) - Accès à des formations universitaires en psychologie, sciences de l'éducation, pratiques psychocorporelles (sous réserve de dossier)	- Étude de dossier systématique - Pas de passerelles « automatiques » entre certifications privées et diplômes universitaires

LES PLUS+ EN FORMATION

ESPACE RESSOURCE DIGITAL
SOUTIEN PEDAGOGIQUE

« Afin de soutenir le parcours de formation, un espace ressources « boîte à outils complémentaires » ainsi qu'un accompagnement pédagogique avec un formateur vous sont proposés pour favoriser votre progression et l'atteinte de vos objectifs. »



3 heures de
visio

Coaching
pédagogique
sur demande

LE SOUTIEN PEDAGOGIQUE

Un accompagnement personnalisé en option avec un formateur

Contactez-
nous
pour en
parler

En complément de votre formation et quelle que soit la formation, vous avez la possibilité de demander un **coaching individuel supplémentaire de 3 heures**, avec un formateur référent.

Ce temps de travail est personnalisé, il vous permet de **poser vos questions**, de **clarifier certains points de contenu**, d'obtenir des explications adaptées à votre rythme et à vos besoins, de bénéficier d'un espace pédagogique individuel.

Il ne s'agit pas d'un cours supplémentaire, mais d'un **soutien concret** pour consolider votre compréhension et faciliter votre progression.

Cette option est proposée **sur demande individuelle avec un surcoût**.

LA BOITE A OUTILS

L'espace ressource digital du praticien

« *La connaissance n'a de valeur
que si elle circule.* »
— Albert Jacquard

CONTENUS

- **Catalogue regroupant des outils pratiques**, fiches techniques, canevas, scripts et supports méthodologiques.
- **Scénarios complets de séances** d'hypnose, de sophrologie et de coaching, classés par thématique.
- **Protocoles guidés pas à pas** et méthodologies PNL pour structurer ses accompagnements.
- **Carnets de bord et outils d'accompagnement**
- **Canevas d'entretien** et grilles de suivi pour organiser ses consultations.
- **Modèles personnalisables** et documents opérationnels prêts à l'emploi.
- **Ressources actualisées** en continu, fiables et téléchargeables à vie.

BENEFICES

- ✓ Accès permanent à des supports professionnels pour enrichir sa pratique dans un espace privé.
- ✓ Gain de temps et de clarté grâce à des outils immédiatement utilisables.
- ✓ Autonomie dans le choix et l'intégration des ressources selon son niveau

Une boîte à outils vivante, accessible en continu

Une plateforme digitale pour choisir, télécharger et utiliser en toute autonomie les outils qui enrichissent la pratique professionnelle.



L'APRES FORMATION

BUSINESS COACHING REFLECTIVE COACHING

« Parce que la formation ne s'arrête pas au dernier jour, un accompagnement sur mesure vous est proposé pour continuer à évoluer et consolider vos acquis, tout en bénéficiant d'un suivi professionnel dans la pratique de terrain ».

LES DEMARCHES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Bénéficier d'un accompagnement et de retours ciblé et confidentiel en coaching et supervision pour progresser dans sa pratique.
- Participer à un espace collectif de supervision et d'analyse de la pratique professionnelle.
- Être coaché individuellement dans l'après création et le développement de son entreprise.

L'APRES FORMATION, BENEFICIER D'UN SUIVI PROFESSIONNEL

BUSINESS COACHING L'après création	Module pro	Sur RDV individuel	Nous contacter
REFLECTIVE COACHING / SUPERVISION L'analyse de la pratique		En Individuel et/ou en collectif	

BUSINESS COACHING

L'APRES CREATION

Développement et structuration d'activité

Un accompagnement destiné aux entrepreneurs en activité. Au-delà de la phase de création, ce coaching permet de structurer, ajuster et développer son activité dans la durée.

Il accompagne le travail de terrain, la prise de décision, la posture entrepreneuriale ainsi que le développement stratégique et commercial.

Les entrepreneurs apprennent à clarifier leur positionnement, ajuster leurs actions et renforcer la cohérence de leur activité afin de rester alignés et compétitifs sur leur marché.

OBJECTIFS DU COACHING DE CREATION D'ENTREPRISE :

- Structurer et développer son activité
- Ajuster sa stratégie en fonction de son environnement
- Renforcer la cohérence et la lisibilité de son offre
- Développer une posture entrepreneuriale stable et engagée
- Maintenir une dynamique d'évolution et d'adaptation

Coaching
sur mesure
Contactez-
nous

« L'entrepreneur est celui qui prend le risque de croire en son idée avant que les autres y croient. »
— Peter Drucker



CONTENUS BENEFICES MODALITES

1 – BUSINESS COACHING

Développement et structuration d'activité

CONTENUS

Structuration et organisation des premières étapes de développement de l'activité.

Clarification du positionnement, de l'offre de services et de la cible.

Ajustement de la stratégie commerciale et des actions de communication.

Optimisation de la visibilité : site web, réseaux sociaux, image professionnelle.

Suivi et pilotage de l'activité : organisation, priorisation, gestion du temps et des actions.

Analyse des résultats et ajustements stratégiques.

Structuration d'un plan d'action évolutif et opérationnel.

Veille professionnelle et adaptation aux évolutions du marché.

Développement du réseau professionnel et des opportunités de collaboration.

Renforcement de la posture entrepreneuriale : confiance, clarté, capacité de décision et d'adaptation.

BÉNÉFICES

Activité structurée et évolutive, avec une vision claire et des repères concrets.

Capacité à ajuster ses actions et à piloter son activité dans la durée.

Offre de services cohérente, lisible et adaptée à sa cible.

Renforcement de l'autonomie et de l'efficacité entrepreneuriale.

Posture professionnelle affirmée, favorisant la prise de décision et la stabilité.

Clarté dans les priorités et meilleure organisation au quotidien.

Développement d'un réseau professionnel facilitant les opportunités.

Soutien personnalisé favorisant la motivation, la cohérence et la continuité du projet.

MODALITÉS

En individuel : accompagnement personnalisé sur rendez-vous, orienté vers la progression spécifique du professionnel.

Fréquence modulable : séances ponctuelles ou cycles réguliers selon les besoins et les objectifs du participant.

Cadre déontologique clair : confidentialité, respect mutuel, écoute active et neutralité bienveillante.

Soutien : grilles d'observation, outils réflexifs et fiches de synthèse des apprentissages.

REFLECTIVE COACHING

L'Analyse de la pratique et supervision

Une approche réflexive de la pratique professionnelle, individuelle et collective, au service de la progression continue.

Ce module permet d'analyser ses accompagnements, d'identifier les schémas récurrents et d'élargir sa conscience de la relation à l'autre. En supervision, le professionnel apprend à observer sa posture avec recul, à transformer ses zones de fragilité en leviers d'évolution et à s'enrichir du regard collectif.

Un espace de ressourcement et d'exploration, où la pratique devient source de compréhension, d'apprentissage et d'équilibre intérieur.

OBJECTIFS DU COACHING DE SUPERVISION ET D'ANALYSE DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Prendre du recul sur ses interventions professionnelles.
- Développer sa réflexivité et enrichir sa posture.
- Consolider ses compétences et ses méthodes par un regard extérieur.
- Prévenir l'isolement et renforcer sa légitimité.

Supervision
individuelle

Contactez-
nous

Supervision
collective
bimensuel

Contactez-
nous



**« La connaissance s'approfondit dans
l'expérience, pas dans la théorie. »
– Krishnamurti**

CONTENUS BENEFICES MODALITES

2 – REFLECTIVE COACHING / SUPERVISION

Analyse de la pratique professionnelle

COACHING INDIVIDUEL

Analyse de la pratique professionnelle et de la justesse des gestes professionnels
Décryptage fin de la posture d'accompagnant, des zones de confort et des points de vigilance.
Identification des leviers d'évolution personnelle, relationnelle et méthodologique.
Ajustement des stratégies et des outils selon les contextes et les publics.
Accompagnement à la régulation émotionnelle et à la gestion des transferts et contre-transferts.

APPROCHE COLLECTIVE

Participation à des **groupes d'analyse de pratiques** entre pairs, dans un cadre bienveillant et confidentiel.
Partage d'expériences, de questionnements et de situations réelles pour enrichir la compréhension mutuelle.
Réflexion croisée et apprentissage par les regards multiples et les retours constructifs.
Intégration de nouvelles perspectives et amélioration continue de la qualité d'accompagnement.
Développement d'une culture réflexive au service de la professionnalisation.

BENEFICES

Consolidation de la posture professionnelle, grâce à une démarche réflexive.
Renforcement de la lucidité et de la confiance, pour intervenir avec discernement et justesse.
Enrichissement par l'intelligence collective, les partages d'expériences et la pluralité des points de vue.
Sentiment d'appartenance à une communauté professionnelle favorisant la cohérence et la progression continue.
Ancrage éthique et crédibilité renforcée auprès des clients et des institutions.

MODALITES

En individuel : accompagnement personnalisé sur rendez-vous, orienté vers la progression spécifique du professionnel.
En collectif : participation à des groupes d'analyse de pratiques (présentiel ou visio), selon une fréquence adaptée.
Fréquence modulable : séances ponctuelles ou cycles réguliers selon les besoins et les objectifs du participant.
Cadre déontologique clair : confidentialité, respect mutuel, écoute active et neutralité bienveillante.
Soutien : grilles d'observation, outils réflexifs et fiches de synthèse des apprentissages.

ACCESSIBILITE ET INCLUSION



L'organisme de formation s'engage pour l'inclusion et l'égalité d'accès à la formation.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, dans la limite de nos possibilités techniques et pédagogiques.

Nos actions

Étude personnalisée des besoins avec le **réfèrent handicap** de l'institut.

Possibilités d'**adaptations pédagogiques** : supports adaptés (police, taille, contrastes), ajustement du rythme, individualisation des contenus, distanciel partiel ou total.

Outils numériques adaptés (visioconférences, supports vidéos et audios).

Collaboration avec les **organismes partenaires spécialisés** (MDPH, Cap Emploi, AGEFIPH, CRA) pour construire un parcours sur mesure.

Typologies de compensation possibles

Handicap visuel : supports adaptés (Arial >16, contraste renforcé, suppression des couleurs inadaptées).

Handicap auditif : lecture labiale facilitée, traduction LSF ou applications numériques.

Troubles moteurs et fatigabilité : pauses adaptées, fauteuils adaptés, distanciel possible.

Troubles de l'attention ou cognitifs : individualisation pédagogique, rythmes adaptés/individualisés.

Notre engagement

Chaque demande est étudiée individuellement afin de mettre en place les aménagements nécessaires ou, le cas échéant, d'orienter la personne vers un organisme compétent.

**Vous êtes porteur
d'un handicap,
contactez-nous pour
en parler et organiser
votre entrée en
formation**

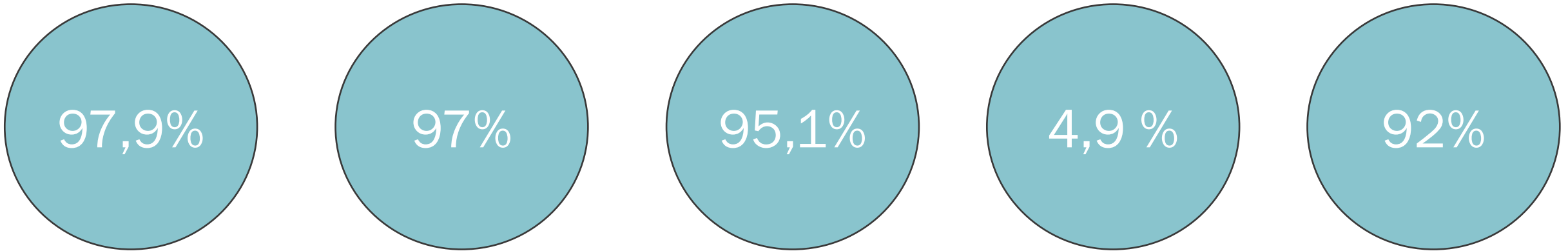
Notre adaptabilité s'appuie sur notre obligation de moyens. Si nous ne pouvons répondre à vos besoins par un aménagement adapté, faute de solutions, nous vous orienterons vers un partenaire.

INDICATEURS DE RESULTATS

La qualité de nos formations se mesure aussi en chiffres

Les résultats actualisés sont publiés chaque année et disponibles sur notre site web ainsi que sur demande auprès de notre organisme.

INDICATEURS DE SATISFACTION DES PARCOURS ET PROCESSUS PÉDAGOGIQUES



97,9%

SATISFACTION
GLOBALE DES
APPRENANTS

97%

QUALITE DE LA
PEDAGOGIE

95,1%

TAUX
D'ASSIDUITE

4,9 %

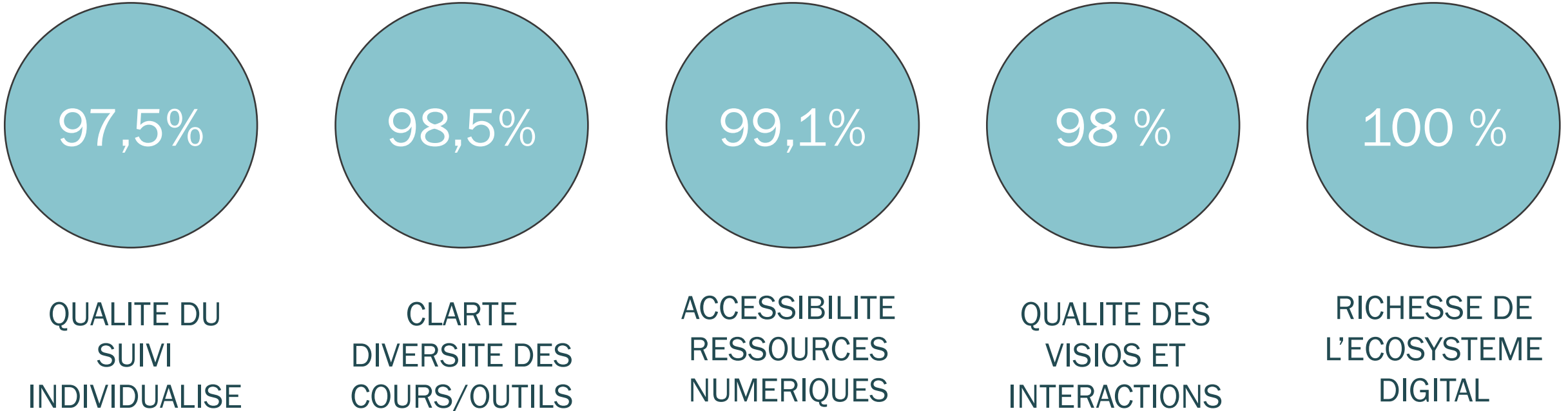
TAUX
D'ABANDON

92%

TAUX DE
REUSSITE AUX
EXAMENS

INDICATEURS DE RESULTATS

INDICATEURS DE SATISFACTION DES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET NUMÉRIQUES



97,5%

QUALITE DU
SUIVI
INDIVIDUALISE

98,5%

CLARTE
DIVERSITE DES
COURS/OUTILS

99,1%

ACCESSIBILITE
RESSOURCES
NUMERIQUES

98 %

QUALITE DES
VISIOS ET
INTERACTIONS

100 %

RICHESSSE DE
L'ECOSYSTEME
DIGITAL

INSTITUT BETWEEN

Evolution Formations

« Rejoignez notre prochaine session pour devenir acteur de votre évolution professionnelle. »

Informations & Inscriptions

Retrouvez le calendrier de nos prochaines sessions sur notre site web ou contactez-nous directement, nous sommes à l'écoute de vos besoins :

 **Mail :** contact@institut-between.fr

 **Téléphone :** 06 11 50 74 24

 **Téléphone :** 06 59 04 80 45

 **Site web :** EVOLUTION FORMATIONS

S'INSCRIRE
S'INFORMER
[ICI](#)

Catalogue
2026-2027

« La formation et l'accompagnement au service de votre évolution professionnelle »

L'organisme de formation s'engage à proposer des actions de formation conformes aux exigences de qualité et de transparence. Nous veillons en permanence à la structuration de nos programmes, à la pertinence et à l'actualisation de nos contenus pédagogiques, dans un cadre éthique et respectueux.

« La qualité et la rigueur au service de votre réussite »

L'organisme de formation s'engage à proposer des actions de formation conformes aux exigences de qualité et de transparence. Nous veillons en permanence à la structuration de nos programmes, à la pertinence et à l'actualisation de nos contenus pédagogiques, dans un cadre éthique et respectueux.

Organisme de Formation INSTITUT BETWEEN S.A.S. R.C.S. Ajaccio - SIRET : 883 803 496 000 16 - NAF : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 94 202 115 420 auprès du préfet de région de Corse – Certificat QUALIOPI B03140

Toutes nos formations relèvent du champ du bien-être et de la relation d'aide et ne se substituent en aucun cas à une prise en charge médicale.