

INSTITUT BETWEEN

Evolution Formations

Organisme de formation professionnelle pour adultes

**Métiers du bien-être, de l'accompagnement
et de la relation humaine**

NOS FORMATS DE FORMATION



SYNCHRONE

(visioconférences en direct)



HYBRIDE

(visio en direct + e-learning)



CLASSE INVERSÉE

(contenus préparatoires
et pratique en groupe)



**DEMANDER
LE CATALOGUE
& LES DATES
DE SESSIONS**



2026-2027

RÉGION SUD PACA CORSE

L'Institut propose des formations professionnelles relevant de la Formation Professionnelle Continue (FPC), réservées aux **adultes** ; adaptées aux salariés, aux libéraux et aux demandeurs d'emploi.

FORMATIONS & SPÉCIALISATIONS PROFESSIONNELLES



Professionalisez-vous dans
les métiers du bien-être et
de l'accompagnement



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 et de la relation d'accompagnement de la personne et des groupes. Elles ne relèvent pas du champ médical, paramédical ou thérapeutique et ne se substituent en aucun cas à une prise en charge médicale.

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 vers des solutions concrètes** aux personnes. Ils ont pour vocation d'**apporter des ressources 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 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 informés dès l'inscription du cadre éthique et des limites d'intervention des pratiques enseignées.

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, d'accompagnement et d'orientation vers des solutions concrètes.



PARTENARIAL

Intervenir en complémentarité en favorisant l'autonomie et la responsabilité de la personne sans se substituer aux professionnels de santé.



ÉDUCATIF / PÉDAGOGIQUE

Transmettre aux bénéficiaires des outils concrets et reproductibles, favorisant l'autonomie et la mise en pratique dans leur quotidien.



ÉVOLUTIF / PROGRESSIF

Accompagner les personnes dans leur évolution, l'adaptation aux changements de vie, la capacité d'adaptation 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.



APPROCHE GLOBALE

Prendre en compte les dimensions corporelles, émotionnelles, comportementales et relationnelles de la personne.



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.



Éthique



Responsabilité



Respect



Intégrité

ORGANIGRAMME



Une organisation structurée
au service de la qualité de nos
formations et de la réussite
de chaque apprenant.



Jean-Marc MONTECATTINI

Président de l'OF

PÔLE ADMINISTRATIF & DÉVELOPPEMENT

- ✓ Stratégie et développement de l'organisme
- ✓ Gestion administrative et financière
- ✓ Gestion des candidatures et des inscriptions
- ✓ Relations partenaires et réseau
- ✓ Commercialisation des formations
- ✓ Conduite de projet – Création d'entreprise
- ✓ Management global de l'organisme
- ✓ **VEILLE RÉGLEMENTAIRE**
(suivi des évolutions légales et normatives)



Muriel QUILICHINI

Directrice de l'OF

PÔLE COORDINATION & QUALITÉ PÉDAGOGIQUE

- ✓ Coordination et management des équipes
- ✓ Ingénierie pédagogique et amélioration des parcours
- ✓ Suivi et accompagnement des apprenants
(de l'inscription à la certification)
- ✓ Évaluations des acquis et de la satisfaction
- ✓ Organisation des plannings pédagogiques
- ✓ Formations internes et développement
des compétences des formateurs
- ✓ Responsable qualité de l'OF
- ✓ **VEILLE MÉTIER** (évolutions des pratiques
et des besoins du secteur)
- ✓ **VEILLE PÉDAGOGIQUE** (innovations
et nouvelles approches pédagogiques)



PÔLE PÉDAGOGIQUE – ÉQUIPE DES FORMATEURS



Joëlle KILEDJIAN

Formatrice
Référente handicap

- Référente handicap de l'OF
- Pédagogie et animation
- Accompagnement individualisé
des apprenants
- Adaptation des parcours



Muriel QUILICHINI

Responsable
pédagogique

- Coordination pédagogique
- Suivi et accompagnement
des apprenants
- Évaluations et positionnement
- Coordination des formateurs
- Amélioration continue
des formations



Odile RABIER

Formatrice

- Pédagogie et animation
- Conception et adaptation
des contenus
- Accompagnement
des apprenants
- Évaluations des acquis



Jean-Marc MONTECATTINI

Formateur
Conduite de projet

- Conduite de projet
- Création d'entreprise
- Pédagogie et animation
- Accompagnement
des apprenants



Une équipe complémentaire, engagée dans une démarche d'amélioration continue, pour offrir des formations de qualité,
adaptées aux besoins de chaque apprenant et aux évolutions du secteur.

NOS PARCOURS PROFESSIONNALISANTS



Des formations complètes pour développer vos compétences et exercer avec éthique et professionnalisme



3 FORMATIONS MÉTIERS

- SOPHROLOGUE
- HYPNOLOGUE - COACH
- PSYCHOPRATICIEN.NE



3 FORMATIONS AVANCÉES

- SOPHROLOGIE AVANCÉE
NIVEAU 1 : RD5 à RD8
- SOPHROLOGIE AVANCÉE
NIVEAU 2 : RD9 à RD12
- MAITRE PRATICIEN.NE EN HYPNOSE



L'Institut construit ses parcours autour de **référentiels pédagogiques** et **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



2 FORMATIONS POSTURE PROFESSIONNELLE

- CONSULTANT RELATION D'AIDE
- FORMATEUR.RICE



2 FORMATIONS ENTREPRISE

- Conduire un projet de création d'une micro entreprise ou d'une entreprise.



3 FORMATIONS DE PRATICIEN.NE

- HYPNOSE
- PNL
- RELAXATION



8 FORMATIONS DE SPÉCIALISATIONS TECHNIQUES

- Pour les sophrologues
- Pour tous les praticiens



SUPERVISIONS

Groupes d'analyse de la pratique ou individuel



DOCUMENT D'ASSIDUITÉ

→ atteste de la présence et le suivi



ATTESTATION DE VALIDATION DES ACQUIS

→ atteste des compétences acquises et évaluées



CERTIFICAT MÉTIER

→ valorise le parcours professionnel



Ces compétences sont validées à travers des mises en situation concrètes et évaluées dans le respect du référentiel pédagogique.

“ Les certificats métiers délivrés par l'organisme de formation attestent de la validation du parcours pédagogique et des compétences acquises dans le cadre des formations de l'établissement. Ils ne constituent ni un diplôme d'État ni une certification RNCP ou RS. ”



DES PARCOURS STRUCTURÉS

Progressifs et adaptés à votre projet et à votre niveau.



DES FORMATIONS DE QUALITÉ

Animées par des professionnels expérimentés et engagés.



UNE PRATIQUE ÉTHIQUE

Respect des codes déontologiques et de la personne accompagnée.



DES COMPÉTENCES CONCRÈTES

Directement applicables dans votre activité professionnelle.



UN ACCOMPAGNEMENT DURABLE

Avant, pendant et après votre formation.

A QUI S'ADRESSENT NOS FORMATIONS ?



Des formations professionnelles conçues pour répondre aux besoins du terrain et développer vos compétences.

VOUS SOUHAITEZ ENRICHIR VOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE ?

Nos formations s'adressent aux professionnels de l'accompagnement, de la relation humaine, du bien-être, de l'éducation, du secteur social, de l'animation, du management ou de la formation souhaitant développer de nouvelles compétences pratiques et relationnelles.

Elles concernent notamment :

- **Les professionnels du bien-être et de l'accompagnement** souhaitant compléter leur pratique avec des outils structurés et adaptés à leur activité.
- **Les professionnels de l'éducation**, de la formation et de l'encadrement : enseignants, formateurs, responsables pédagogiques, éducateurs, coordinateurs, managers ou responsables associatifs.
- **Les professionnels du secteur social, de l'insertion et de l'accompagnement** humain souhaitant développer des approches complémentaires centrées sur l'écoute, la relation et la posture professionnelle.
- **Les personnes en reconversion professionnelle** désirant construire une activité dans le champ du bien-être et de l'accompagnement non médical.

UN CADRE D'INTERVENTION CLAIREMENT DÉFINI

Les formations proposées relèvent exclusivement du champ du bien-être, de l'accompagnement et de la relation humaine non médicale.

Elles ne constituent ni des formations médicales, ni paramédicales, ni psychothérapeutiques, et ne se substituent en aucun cas à une prise en charge médicale ou thérapeutique.

DES FORMATIONS ORIENTÉES PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Nos parcours permettent de :

- **Développer des outils complémentaires** dans les domaines de la sophrologie, de l'hypnose, de la relaxation, de la PNL et de la relation d'aide.
- **Renforcer sa posture professionnelle** et ses compétences relationnelles.
- **Structurer une activité professionnelle** dans le champ du bien-être et de l'accompagnement.
- **Concevoir** des accompagnements, ateliers et interventions adaptés à différents publics.
- **Diversifier ses pratiques** grâce à des méthodes concrètes, pédagogiques et directement applicables.
- **Développer** une pratique professionnelle éthique, claire et respectueuse du cadre d'intervention de chacun.

UNE APPROCHE PROFESSIONNALISANTE ET ACCESSIBLE

Les formations proposées par l'Institut Between sont conçues pour favoriser une mise en pratique progressive des compétences acquises à travers :

Des mises en
situation concrètes

Des exercices
pratiques

Des études
de cas

Des temps d'échange
et d'analyse de pratique

Un accompagnement
pédagogique
structuré

Les apprenants développent ainsi des compétences immédiatement mobilisables dans leur activité professionnelle ou dans le cadre d'un projet de reconversion.



DES PARCOURS STRUCTURÉS

Progressifs et adaptés à votre projet et à votre niveau.



DES FORMATIONS DE QUALITÉ

Animées par des professionnels expérimentés et engagés.



UNE PRATIQUE ÉTHIQUE

Respect des codes déontologiques et de la personne accompagnée.



DES COMPÉTENCES CONCRÈTES

Directement applicables dans votre activité professionnelle.



UN ACCOMPAGNEMENT DURABLE

Avant, pendant et après votre formation.

PREREQUIS ET PUBLIC CONCERNE



“

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 accompagne le **développement progressif** de votre pratique professionnelle.

”



PREREQUIS

Prérequis généraux :



Niveau 4 ou 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 retraités** souhaitant exercer une activité complémentaire.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES



“ Vous n’êtes jamais seul dans votre parcours : nous assurons un suivi pédagogique individualisé. ”



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, exercices pratiques en sous groupes.



Méthode réflexive : 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 LMS



Plateforme collaborative avec les formateurs et entre apprenants



Groupe de discussions instantanées par formation



Supports pédagogiques vidéos et audios



Outils digitaux d’apprentissage interactif et dynamique



Outils de révisions et d’ancrage des acquis



Espace de révisions et d’entraînement



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 de 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 en fonction du rythme d’apprentissage de l’apprenant.



Outils digitaux : l’apprentissage est interactif et soutient l’apprentissage actif.

FORMATS ET MODALITÉS DES FORMATIONS



“ Nos formations offrent plusieurs modalités d'apprentissage pour une expérience d'apprentissage progressive, interactive et adaptée. ”



LA FORMATION HYBRIDE E-LEARNING ET VISIOCONFÉRENCES

PRINCIPE

Une alternance entre visioconférences (ou présentiel) et distanciel, qui combine les avantages du distanciel et des temps collectifs.

Les cours se déroulent en direct avec le formateur et les autres apprenants via une plateforme pédagogique dédiée au distanciel. Les contenus sont organisés de manière progressive.

LES AVANTAGES

- ✓ **Souplesse et gain de temps** : apprenez où que vous soyez, à votre rythme.
- ✓ **Accès à distance** : des contenus disponibles 24h/24, 7j/7 sur notre plateforme.
- ✓ **Interactivité en temps réel** : échanges directs avec le formateur et le groupe, mises en pratique, retours personnalisés.
- ✓ **Rythme équilibré** : une organisation qui s'adapte à vos contraintes personnelles et professionnelles.
- ✓ **Pratiques en sous-groupes** : des exercices concrets réalisés dans des salles virtuelles.



LA CLASSE INVERSÉE

PRINCIPE

Vous accédez aux contenus en amont (supports de cours, vidéos, lectures, exercices préparatoires) à votre rythme.

Le temps de formation en groupe est ensuite consacré aux explications, aux démonstrations 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.

LES AVANTAGES

- ✓ Vous arrivez déjà préparé, avec une première compréhension des notions.
- ✓ Les séances en **groupe** deviennent **interactives** et centrées sur la pratique.
- ✓ Vous participez **activement**, posez vos questions et progressez plus efficacement.
- ✓ Vous gagnez en **autonomie** et développez des compétences concrètes et durables.



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.



Flexibilité

Apprenez où vous voulez, quand vous voulez.



Interactivité

Échanges, mises en pratique et collaboration.



Progression

Un apprentissage structuré et progressif.



Praticité

Des contenus concrets et directement applicables.



Accompagnement

Un suivi individualisé à chaque étape.

POURQUOI CES MODALITÉS FONT LA DIFFÉRENCE ?



Une pédagogie active qui place l'apprenant **au cœur de son parcours et de sa réussite.**

ACCES, SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT



“ « Vous n’êtes jamais seul dans votre parcours : nous assurons un suivi pédagogique individualisé ». ”



UN PARCOURS CLAIR ET STRUCTURÉ 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.

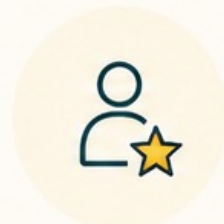
4



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.**



EN RÉSUMÉ

Nos formations vous permettent de bénéficier d’un **apprentissage** qui combine souplesse du distanciel, richesse du principe de classe inversée et intérêt pédagogique 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 ». ”

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.

EXEMPLES D'AMÉNAGEMENTS PÉDAGOGIQUES POSSIBLES



Handicap visuel : supports adaptés, adaptation des contrastes et des couleurs



Handicap auditif : lecture labiale facilitée, traduction LSF ou outils numériques adaptés



Difficultés motrices et fatigabilité : pauses adaptées, fauteuils adaptés, distanciel possible



Difficultés attentionnelles ou cognitives : 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.

LES PARCOURS DE FORMATIONS

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



CURSUS METIERS (avec ou sans option)



FORMATIONS PRATIQUES (PRATICIEN ET MAÎTRE-PRATICIEN)



SPECIALISATIONS



FORMATION DE FORMATEUR POUR ADULTES



SUPERVISIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES



ENTREPREUNARIAT



PERSONNALISER L'ITINÉRAIRE DE FORMATION
SELON VOS OBJECTIFS PROFESSIONNELS

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 CUMULEES



FORMATIONS COMBINEES
AVEC OPTIONS



FORMATIONS HYBRIDES
(VISIOS/DISTANCIEL)

LES FORMATIONS – LES TARIFS



Hybrides visioconférences à l'UNITE ou Formations ASSOCIEES

	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 / 48 H	1430 €	Praticien.ne en hypnose 11 J / 88 H	22 J / 176 H	2420 €



Durées exprimées en **jours** (J) et **heures** (H) – Tarifs en euros (€) – Formations à l'unité ou en cumulé selon les indications.

LES SPECIALISATIONS - LES TARIFS



Hybrides visioconférences à l'UNITE ou Formations ASSOCIEES

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 = 1200 €
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 4 formations pour sophrologues = 900 €
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)				

LES CURSUS METIERS

Expliqués 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 cursus MÉTIERS



INTITULÉ DE FORMATION	DURÉE	NOMBRE D'HEURES	PRÉREQUIS	PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISÉ
 SOPHROLOGUE	8 à 12 mois 22 jours + 8 jours option 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 COMPLÉMENTAIRES : Praticien Hypnose et PNL Méthode CLEMO Formations de spécialisation en sophrologie	Tout public	 Exercer le métier de sophrologue en activité libérale
 HYPNOLOGUE	8 à 12 mois 22 jours + 8 jours option 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 de HYPNOLOGUE	PASSERELLES PRIORITAIRES Praticien.ne Relation D'aide Praticien.ne en relaxation PASSERELLES COMPLÉMENTAIRES : 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	320 h psychopratiques + 60 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 COMPLÉMENTAIRES : Enfant intérieur Les parts internes	Tout public	 Exercer le métier de Coach psychopraticien.ne en activité libérale



100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE

SOPHROLOGUE

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



Durée : 12 mois



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



Tarif : 2 860 € (non inclus consultant-e) – 3 300 € (inclus consultant-e 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

Métier
de
l'équilibre
psycho
corporel



POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

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 terPNOS logos, leur mise en pratique

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

— Martha Graham

SOPHROLOGUE

OBJECTIFS & PROGRAMME



OBJECTIFS

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

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 tridimensionalité.
- 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



“ 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 consultant-e en relation d'aide) – dont 60H d'immersion professionnelle



Tarif : 2 860 € (non inclus consultant-e) –
3 300 € (inclus consultant-e 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 global 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



Métier
des
dynamiques
inconscientes

? 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'accompagner 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, réalisées par des mentors professionnels de l'hypnose contemporaine

OBJECTIFS HYPNOLOGUE 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



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



PROGRAMME EN PNL – 11 jours

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)



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
- La régression : Hypnose et passé • L'utilisation de la régression hypnotique

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/la praticien.ne utilise des **inductions**, des **suggestions** et des **métaphores** pour activer les ressources internes.
- ✓ L'information transmise à l'inconscient.net favorise le **changement sans effort conscient.net**, dans un cadre sécurisé et accompagné.
- ✓ La pratique est **suggestive**, communication directe avec l'inconscient.net



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.

VS

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.



COACH PSYCHOPRATICIEN.NE

Formation multi-compétences : • hypnose • PNL • relaxation • relation d'aide • gestion du stress



Métier
multi-
compétences



Durée : 12 mois



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



Tarif : 4 400 €



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



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



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



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



Positionnement : Métier multi-compétences



LES AVANTAGES

Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La formation de Coach psychopraticien 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.

Se former comme Coach psychopraticien, c'est acquérir une pratique fondée sur des méthodes multiples dans le champ du bien-être et de la relation humaine.

Ce que vous allez y gagner

- Une maîtrise de la relation d'accompagnement : 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.
- Une posture professionnelle fondée sur l'authenticité et le respect du cadre.



OBJECTIFS 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'accompagnement.
- ✓ 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.



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



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.**

COACH PSYCHOPRATICIEN.NE

PARCOURS COMPLET EN HYPNOSE, PNL, RELAXATION, RELATION D'AIDE ET PRÉVENTION DU STRESS

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



PROGRAMME HYPNOSE 11 JOURS

- **Fondements de l'hypnose**
histoire & courants, définitions, lexique, états modifiés de conscience, fonctionnement du système nerveux.
- **La séance et l'état hypnotique**
structure d'une séance, pré-talk, induction, approfondissement, suggestion, absorption, yes set / no set.
- **Régression et phénomènes hypnotiques**
régression hypnotique, catalepsie, méthode Rossi, lévitation, ancrages et ressources, phénomènes hypnotiques spécifiques.
- **Langage hypnotique et scénarios**
langage suggestif, métaphores, inductions à partir des phénomènes hypnotiques, canevas de séances types, scénarios complets et personnalisés, suivi et bilan d'accompagnement.



PROGRAMME PNL 11 JOURS

- **Communication & accompagnement**
outils de communication, synchronisation, calibration, mirroring, reformulation, écoute active, posture professionnelle.
- **Techniques fondamentales**
submodalités, positions perceptuelles, associations / dissociations, ancrages, parts internes, croyances, valeurs (Dilts), niveaux logiques.
- **Stratégies de changement**
recadrage en 6 étapes, métamodèle, désactivation d'ancrages, ligne du temps, machine à changer, générateur de nouveaux comportements, Swish, Blow out, Godiva, Plexis.
- **Protocoles et outils avancés**
modèles SPIRE et SCORE, ajustement d'une situation, futurisation, cercle d'excellence, DO7 (objectifs), parcours d'objectifs, tests de perception préférentielle VAKOG.



PROGRAMME RELATION D'AIDE 8 JOURS

- **Fondements de la relation d'aide**
écoute active, empathie, congruence, cadre de la relation d'aide, posture éthique et bienveillante.
- **Outils de communication**
reformulation, questionnement puissant, feedback, synchronisation verbale et non verbale.
- **Compréhension de la personne**
besoins fondamentaux, émotions, valeurs, croyances, estime de soi, motivation et changement.
- **Conduite d'entretien & objectifs**
entretien d'anamnèse, identification des besoins, définition d'objectifs adaptés, plans d'action et suivi d'accompagnement.



PROGRAMME RELAXATION 6 JOURS

- **Relaxation psychosensorielle**
principes de la relaxation, cycles du sommeil, stress et surstress, effets psychosomatiques.
- **Méthodes fondamentales**
relaxation progressive, méditation active, training autogène, respiration consciente, relaxation statique.
- **Techniques spécifiques**
décontraction musculaire, respiration, concentration, imagerie mentale, visualisation, recentrage, ancrage corporel.
- **Outils et séances**
canevas des 3 relaxations occidentales principales (Jacobson, Schultz, Silva), protocoles d'accompagnement et exercices pratiques.



PROGRAMME MÉTHODE CLEMO® & STRESS 4 JOURS

- **Méthode CLEMO®**
clean langage, langage métaphorique, posture neutre, mouvements oculaires, intégration corps/mental/émotions.
- **Prévention & gestion du stress**
fondements du stress, cohérence cardiaque, focus corporel, techniques posturales, exercices respiratoires, auto-massage.
- **Outils d'évaluation**
tests de stress, sommeil, tensions corporelles, questionnaires et grilles d'analyse.
- **Protocoles et accompagnement**
protocoles modulables individuels et collectifs, séances progressives (6 à 10 rencontres), suivi et bilan.



40 JOURS
DE FORMATION



**APPROCHE
INTÉGRATIVE**
CORPS – ÉMOTIONS – MENTAL



**OUTILS
PROFESSIONNELS**
PRATIQUES & OPÉRATIONNELS



**PROTOCOLES COMPLETS
DE SÉANCES INCLUS**
CANEVAS, SCÉNARIOS ET FICHES OUTILS

LES FORMATIONS COMBINEES



Expliquées en détail

“

« Un cursus combiné pour accéder à un parcours complet : exercer son métier et gérer son entreprise. »

”

- ☐ SOPHROLOGUE + création d'une micro-entreprise
- ☐ HYPNOLOGUE + création d'une micro-entreprise
- ☐ COACH PSYCHOPRATICIEN.NE + création d'une micro-entreprise



OFFRE PRÉFÉRENTIELLE

Bénéficiez de notre **tarif préférentiel**

Vous économisez **860 €** sur la formation métier de votre choix.



Parcours combiné : ☒ 1 formation **MÉTIER** ☐ ☒ 1 formation **CRÉATION ENTREPRISE**



SE FORMER A UN METIER
ET CRÉER SON ENTREPRISE LIBÉRALE

SOPHROLOGUE ET ENTREPRENEUR

“

Un cursus spécifique qui combine le métier de sophrologue et la conduite de projet de création d'une microentreprise.

”



DEVENIR SOPHROLOGUE

Un parcours professionnalisant pour exercer le métier de sophrologue.

2 000 € TTC

~~au lieu de 2 860 € TTC~~

- ✓ Programme structuré et professionnalisant
- ✓ Supports pédagogiques actualisés
- ✓ Qualification de Sophrologue
- ✓ Sessions organisées tout au long de l'année
- ✓ Possibilité de prise en charge OPCO, employeur...
- ✓ **Non finançable avec votre CPF**



CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO-ENTREPRISE

Une formation structurée pour créer et sécuriser son projet de micro-entreprise.

1 500 € TTC



RS 7005
CréActifs

- ✓ Programme conforme au référentiel RS
- ✓ Supports pédagogiques complets
- ✓ Certification validant la création d'une micro-entreprise
- ✓ Sessions régulières à votre rythme
- ✓ **Formation éligible au CPF**



OFFRE PRÉFÉRENTIELLE

**Sophrologue
+ Création d'une
micro-entreprise**

Total : 3 500 € TTC

**Vous économisez 860 €
sur la formation de Sophrologue.**



Chaque formation conserve une identité et un contrat distincts.
Seule la formation création d'entreprise est finançable par le Compte Personnel de Formation.



HYPNOLOGUE ET ENTREPRENEUR

“

Un cursus spécifique qui combine le métier d'hypnologue et la conduite de projet de création d'une microentreprise.

”



DEVENIR HYPNOLOGUE

Un parcours professionnalisant pour exercer le métier d'hypnologue.

2 000 € TTC

au lieu de 2 860 € TTC

- ✓ Programme structuré et professionnalisant
- ✓ Supports pédagogiques actualisés
- ✓ Qualification de hypnologue
- ✓ Sessions organisées tout au long de l'année
- ✓ Possibilité de prise en charge OPCO, employeur...
- ✓ **Non finançable avec votre CPF**

Nous contacter pour cette offre promotionnelle



CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO-ENTREPRISE

Une formation structurée pour créer et sécuriser son projet de micro-entreprise.

1 500 € TTC

- ✓ Programme conforme au référentiel RS
- ✓ Supports pédagogiques complets
- ✓ Certification validant la création d'une micro-entreprise
- ✓ Sessions régulières à votre rythme
- ✓ **Formation éligible au CPF**



RS 7005
CréActifs



OFFRE PRÉFÉRENTIELLE

**Hypnologue
+ Création d'une
micro-entreprise**

Total : 3 500 € TTC

**Vous économisez 860 €
sur la formation d'hypnologue.**



Chaque formation conserve une identité et un contrat distincts.
Seule la formation création d'entreprise est finançable par le Compte Personnel de Formation.



COACH PSYCHOPRATICIEN ET ENTREPRENEUR

“

Un cursus spécifique qui combine le métier de coach psychopraticien et la conduite de projet de création d'une microentreprise.”

”



DEVENIR COACH PSYCHOPRATICIEN

Un parcours professionnalisant pour exercer le métier de coach psychopraticien.

3 540 € TTC

~~au lieu de 4 400 € TTC~~

- ✓ Programme structuré et professionnalisant
- ✓ Supports pédagogiques actualisés
- ✓ Qualification de Coach Psychocorporel
- ✓ Sessions organisées tout au long de l'année
- ✓ Possibilité de prise en charge OPCO, employeur...
- ✓ Non finançable avec votre CPF

Nous contacter pour cette offre promotionnelle



CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO-ENTREPRISE

Une formation structurée pour créer et sécuriser son projet de micro-entreprise.

1 500 € TTC



RS 7005
CréActifs

+

- ✓ Programme conforme au référentiel RS
- ✓ Supports pédagogiques complets
- ✓ Certification validant la création d'une micro-entreprise
- ✓ Sessions régulières à votre rythme
- ✓ Formation éligible au CPF

=



OFFRE PRÉFÉRENTIELLE

**Coach Psychopraticien
+ Création d'une
micro-entreprise**

Total : 5 040 € TTC

**Vous économisez 860 €
sur la formation de
Coach Psychopraticien.**



Chaque formation conserve une identité et un contrat distincts.
Seule la formation création d'entreprise est finançable par le Compte Personnel de Formation.



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 en relation d'aide.

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 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 • Aucune dispense ne peut être envisagée pour l'apprentissage du métier de psychopraticien.ne
 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 FORMATION COMPLÈTE MÉTIER

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



2 PARCOURS MODULAIRE PROGRESSIF

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



3 CAPITALISATION DES MODULES

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.



4 UNE APPROCHE MODULAIRE QUI VOUS AVANTAGE

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.



40 JOURS
DE FORMATION



APPROCHE INTÉGRATIVE
CORPS – ÉMOTIONS – MENTAL



OUTILS PROFESSIONNELS
PRATIQUES & OPÉRATIONNELS



**PROTOCOLES COMPLETS
DE SÉANCES INCLUS**
CANEVAS, SCÉNARIOS ET FICHES OUTILS

LES FORMATIONS DE POSTURE PROFESSIONNELLE

“ Utilisez une posture professionnelle et transmettez à votre tour vos pratiques et vos outils relationnels. ”



FORMATEUR / INTERVENANT
DE FORMATION



CONSULTANT.E
EN RELATION D'AIDE



INTEGRER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE
pour transmettre, accompagner et faire grandir.



“ Clés de l’humain : savoir, savoir être et savoirs faire pour comprendre et accompagner l’individu, un mode d’emploi du fonctionnement humain ”



Clés de la posture et du comportement 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’accompagnement, posture professionnelle, communication éthique et efficace



PUBLIC : personnes souhaitant acquérir les bases solides de la relation d’aide, étudiants en parcours de sophrologie, 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

SPÉCIFICITÉS ET PASSERELLES INTERNES



PARTICULARITÉ

FORMATION EN TRONC COMMUN
Cette formation est **OPTIONNELLE** pour toute inscription en cursus Sophrologue ou Hypnologue.



FORTEMENT RECOMMANDÉE

Cette option est **FORTEMENT RECOMMANDÉE** pour asseoir la posture professionnelle, l’attitude, le décodage du fonctionnement humaine, l’art de l’accompagnement et du questionnement.



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.



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’accompagnement, 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.

“ Être entendu, c’est déjà être soulagé. ”

— Jacques Salomé

PROGRAMME CONSULTANT.E

RELATION D'AIDE



FONDEMENTS ET ÉTHIQUE DE LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT

- 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'accompagnement.
- 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 EFFICACE

- Communication interpersonnelle et proxémie.
- 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'accompagnement.
- 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.

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 proxémie.
- ➔ Analyser des situations relationnelles et ajuster sa posture d'accompagnement.

FORMATEUR.TRICE

100% HYBRIDE VISIOCONFERENCE



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



MODALITÉ : hybride – présentiel /
distanciel synchrone et asynchrone



TARIF : 1 980 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 d'e
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

Clés de la
transmission
et de
l'andragogie

“ *Le.a formateur.trice :*
faire grandir les compétences,
révéler les potentiels ”



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.

À 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.

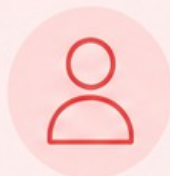


PROGRAMME FORMATEUR.TRICE



 **DURÉE TOTALE : 128 HEURES** (dont 32h d'immersion professionnelle)

BLOC
1



RÔLE, POSTURE ET FONDAMENTAUX DE LA FORMATION D'ADULTES

16H

- 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

24H

- 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

16H

- 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

12H

- 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

16H

- 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

8H

- 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 QUALIOP

8H

- 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

32H
(dont 32h d'immersion)

- 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



TOTAL

128 HEURES

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 ericksonienne 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



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.



PROGRAMME PRATICIEN.NE EN HYPNOSE



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

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.

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

**Segments
et scénarios
complets de
séances
inclus**

PROGRAMME PRATICIEN.NE EN PNL

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



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

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.



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

Clés des
stratégies
positives et
langage du
changement

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

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.

Clés de
l'apaisement
et de la
qualité de vie



Pourquoi suivre cette formation professionnelle ?

La relaxation contribue au mieux-être global en réduisant durablement le stress et les tensions. Elle permet d'améliorer le sommeil, favoriser la récupération et de développer 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 : relaxation occidentale, relaxation mentale, visualisation positive, cohérence cardiaque... elle aide chacun à acquiescer la posture du praticien ou de la praticienne : écoute, présence, pédagogie et éducation, afin de permettre d'acquiescer une palette complète de techniques transférables, adaptables à tout public (enfants, adultes, seniors, entreprises, structures de santé, éducatif, sportif ou personnel), dans un cadre professionnel ou personnel.

Ce que vous allez y gagner

- Maîtriser des principales approches de relaxation, reconnaître la pertinence contextuelle, vous former, renforcer confiance et plaisir d'exercer votre métier.
- Outils essentiels pour accompagner les personnes stressées dans leur surmenage et de la douleur, dans leur recherche d'épanouissement personnel et bien-être.
- Concevoir et animer des séances de relaxation structurées et évolutives, adaptées à tout public, en toute sécurité.
- Renforcer vos compétences basées sur la sécurité, le silence et la bienveillance.
- Etre le lien à l'accompagnement vers une autonomie, la prise de décision, l'hypnose ou le théâtre dénellement.
- Compétences reconnues et valorisantes dans le champ de la prévention santé et de la qualité de vie.

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



PRATICIEN.NE EN RELAXATION



Durée : 2 mois



Volume : 8 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

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

OBJECTIFS

GESTES PROFESSIONNELS

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.

LES FORMATIONS MAITRE-PRATICIEN.NE

Expliquées en détail



☐ MAITRE-PRATICIEN.NE
EN HYPNOSE



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



☐ MAITRE-PRATICIEN.NE
EN RELAXATION

“

Perfectionnez votre
pratique de terrain
approfondissez vos
compétences et
démarquez vous

”



**PERFECTIONNER SA PRATIQUE
APPROFONDIR SES COMPETENCES**

LES FORMATIONS DE MAITRE-PRATICIEN.NE(NE)

INTITULE DE FORMATION	DUREE	NBRE HEURES	PRE REQUIS	SPECIFICITES ET PASSERELLES INTERNES	PUBLIC	OBJECTIF VISE
 MAITRE 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

« Maître-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 MAITRE 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, trances 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.



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



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

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 – Phylogenèse 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 (phylogenèse) sont réunies dans une conscience unifiée, responsable et humaniste.



FRISE DU PARCOURS SUPERIEUR EN SOPHROLOGIE

Pratiques
expertes et
avancées en
sophrologie

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.



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)



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)



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)



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 PROGRAMME



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 PROGRAMME

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



“

La conscience libre est celle qui ne fuit plus ce qu'elle ressent.

”



— Krishnamurti

LES SPECIALISATIONS EN SOPHROLOGIE

“

*Ciblez les gestes spécifiques
complémentaires à votre pratique
de sophrologue.*

”



Explorées en détail



TECHNICIEN.NE SOPHRO’KID



TECHNICIEN.NE SOPHRO’PAP



TECHNICIEN.NE SOPHRO’SRESS



TECHNICIEN.NE SOPHRO’COURS



TECHNICIEN.NE SOPHRO’COUPLE



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 sophrologique 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.

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.



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.



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

— Maria Montessori

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.



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 :

- ✓ 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.



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.



“

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

— Lao Tseu

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.



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.



PROGRAMME

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



OUTILS

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



“

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

— Fabrice Midal

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.



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.



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



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

— Jacques Salomé

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.



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 :

- ✓ 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.
- ✓ Adapter ses séances aux spécificités du public et du contexte choisi.



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



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

”



OUTILS

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

LES SPECIALISATIONS EN HYPNOSE

“

« Ciblez les gestes spécifiques complémentaires à votre pratique hypnotique. »

”



Explorées **en détail**

- ☐ TECHNICIEN.NE CLEMO®
- ☐ TECHNICIEN.NE ENFANT INTERIEUR
- ☐ TECHNICIEN.NE PARTS INTERNES

**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 « ENFANT INTERIEUR »	2 jours 16 h	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 »	2 jours 16 h	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 METHODE CLEMO®

CLEAN LANGUAGE ET MOUVEMENTS OCULAIRES

Accompagner et déjouer les épreuves de vie, vécus difficiles, émotions intenses, expériences bouleversantes, événements difficiles, émotions fortes, passé marquant douloureux avec les techniques des mouvements oculaires.



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.

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

- ✓ Comprendre les fondements du Clean Language 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.



PROGRAMME

Introduction au Clean Language : principes, langage métaphorique, posture neutre.

Exploration et pratique des **mouvements oculaires rythmés**, outil d'apaisement émotionnelle 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 Language 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.



“ « L'expérience ce n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous faisons de ce qui nous arrive » .

Aldous Huxley ”



OUTILS

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

TECHNICIEN.NE « ENFANT INTERIEUR » PROGRAMMES ET OUTILS

DIALOGUE INTERNE L'ENFANT INTERIEUR



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



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.



“ « Redonner une voix à l'enfant qu'on a fait taire. » — Alice Miller ”



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.



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

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 du bien-être.



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)



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

TECHNICIEN.NE « LES PARTS INTERNES »

PARTIES INTERNES



Une exploration subtile des différents états émotionnels pour rétablir la cohérence, confiance et l'unité intérieure.



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)

”



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

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.



OUTILS

- Fiche de questionnement 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

INFORMATIONS GENERALES

« Afin de vous préparer dans les meilleures conditions pédagogiques, quelques rappels concernant les attendus en un coup d'œil ainsi que les documents de fin de formation. »



LES ATTENDUS

Les compétences clés à maîtriser et les critères d'évaluation.



LES DOCUMENTS

Les documents essentiels à fournir et à consulter en fin de formation.



LES PASSERELLES

Les possibilités d'évolution et de continuité dans votre parcours.



NOTRE ACCOMPAGNEMENT

Un suivi personnalisé pour vous guider à chaque étape de votre formation.

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 optionnelle 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

DOCUMENTS DE FIN DE FORMATION

« 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.



VALIDATION OFFICIELLE

Des documents reconnus qui attestent de votre parcours, de vos acquis et de votre professionnalisme.



RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE

Des attestations et un titre interne valorisant votre engagement, vos compétences et votre légitimité auprès de vos clients, partenaires et organismes professionnels.



PRATIQUE AUTONOME

Des évaluations conçues pour vous préparer à une activité de terrain solide, éthique et en toute autonomie.



EVOLUTION CONTINUE

Des passerelles et spécialisations pour développer vos compétences et faire évoluer votre activité.

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)

✓ Évaluation 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.net	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



VALIDATION OFFICIELLE

Des documents reconnus qui attestent de votre parcours, de vos acquis et de votre professionnalisme.



RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE

Des attestations et un titre interne valorisant votre engagement, vos compétences et votre légitimité auprès de vos clients, partenaires et organismes professionnels.



PRATIQUE AUTONOME

Des évaluations conçues pour vous préparer à une activité de terrain solide, éthique et en toute autonomie.



EVOLUTION CONTINUE

Des passerelles et spécialisations pour développer vos compétences et faire évoluer votre activité.

LE SUIVI PENDANT ET APRES FORMATION

« 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. »



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Un formateur à votre écoute pour guider votre évolution et répondre à vos questions.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Accès à des outils, documents et supports pour approfondir vos connaissances.



SUIVI DE PROGRESSION

Des points réguliers pour évaluer vos avancées et ajuster votre parcours.



ATTEINTE DES OBJECTIFS

Un accompagnement global pour vous aider à concrétiser vos ambitions professionnelles.



LE SOUTIEN PEDAGOGIQUE

Un accompagnement personnalisé en option avec un formateur



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



Ce temps de travail est personnalisé, à définir avec votre **réfèrent pédagogique**. 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



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.



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. 



SUPERVISION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

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



Cet espace 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 et de supervision



Groupe d'analyse de la pratique professionnelle

“

La connaissance s'approfondit dans l'expérience, pas dans la théorie.

— Krishnamurti



REFLECTIVE COACHING / SUPERVISION

Analyse de la pratique professionnelle

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



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.

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%



QUALITÉ DE LA
PÉDAGOGIE

95,1%



TAUX
D'ASSIDUITÉ

4,9%



TAUX
D'ABANDON

92%



TAUX DE
RÉUSSITE AUX
EXAMENS



INDICATEURS DE SATISFACTION DES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET NUMÉRIQUES

97,5%



QUALITÉ DU
SUIVI
INDIVIDUALISÉ

98,5%



CLARTÉ
DIVERSITÉ DES
COURS/OUTILS

99,1%



ACCESSIBILITÉ
RESSOURCES
NUMÉRIQUES

98%



QUALITÉ DES
VISIOS ET
INTERACTIONS

100%



RICHESSSE DE
L'ÉCOSYSTÈME
DIGITAL



NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ

Ces indicateurs reflètent notre engagement constant pour des formations de qualité, centrées sur la **réussite**, la **satisfaction** et l'**amélioration continue**.



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

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.