

Institut Between

chemin Acqualonga Résidence Acqualonga
20167 Ajaccio
Email: institut-between@orange.fr
Tel: +33611507424



SOPHROLOGIE + CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO ENTREPRISE

Cette offre à tarif préférentiel est conditionnée à l'inscription simultanée ou préalable à la formation « Conduire un projet de création de micro-entreprise », faisant l'objet d'un contrat distinct. En dehors de ce cadre, le tarif standard s'applique.

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable d'exercer le métier de sophrologue. Cette formation permet d'acquérir les gestes professionnels et les compétences nécessaires permettant d'exercer le métier de sophrologue en activité libérale.

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.

Cette formation est proposée dans le cadre d'un partenariat avec le certificateur Créactifs. Elle est conçue en stricte conformité avec le référentiel de certification et s'appuie sur les contenus pédagogiques ainsi que sur les modalités d'évaluation fournis par le certificateur. Elle vise à accompagner les porteurs de projet dans la structuration, la sécurisation et le développement de leur activité en micro-entreprise.

Durée: 276.00 heures (jours)

Profils des apprenants

- Personnes salariées souhaitant diversifier leurs compétences.
- Personnes salariées souhaitant développer de nouvelles compétences.
- Personnes en reconversion professionnelle.
- Demandeurs d'emploi.
- Professionnels déjà installés souhaitant compléter ou approfondir leurs compétences.
- Pré-retraités en reconversion ou jeunes retraités souhaitant exercer une activité libérale complémentaire à leur retraite.
- La formation s'adresse aux entrepreneurs souhaitant concevoir et mettre en œuvre un projet de création de micro-entreprise.
- Salariés
- Entreprises
- Indépendants
- Dans le cadre de l'acquisition de compétences complémentaires pour les professionnels en activité
- Dans le cadre de la reconversion professionnelle

Prérequis

- Être inscrit ou en cours d'inscription à la formation « Conduire un projet de création de micro-entreprise »

Institut Between | chemin Acqualonga Résidence Acqualonga Ajaccio 20167 | Numéro SIRET: 88380349600016 |
Numéro de déclaration d'activité: 94202115420 (auprès du préfet de région de: auprès du préfet de région de CORSE)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Institut Between

chemin Acqualonga Résidence Acqualonga
20167 Ajaccio
Email: institut-between@orange.fr
Tel: +33611507424



- Niveau Baccaauréat
- 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).
- Tout public ayant un projet de création d'entreprise.
- Maîtrise des outils bureautiques (traitement de texte, navigation internet, tableur).
- Aisance dans le rédactionnel et le traitement de données chiffrées.

Accessibilité et délais d'accès

Les formations seront présentent une année après la fin de formation
14 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- 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
- Définir un projet entrepreneurial structuré
- Vérifier la cohérence du projet avec le régime de la micro-entreprise
- Identifier les opportunités de marché liées à son activité
- Réaliser les démarches administratives de création
- Déterminer le niveau de protection adapté à son activité
- Mettre en place un dispositif de pilotage simple
- Concevoir une stratégie de développement adaptée

Contenu de la formation

- Sophrologie
- 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

Institut Between

chemin Acqualonga Résidence Acqualonga
20167 Ajaccio
Email: institut-between@orange.fr
Tel: +33611507424



- Canevas de structuration : tableau du programme d'accompagnement personnalisé.
- Animation de séances et techniques sophrologiques
 - Origines et fondements de la sophrologie.
 - Principes fondamentaux : action positive, réalité objective, adaptabilité
 - Le schéma corporel comme réalité vécue.
 - L'alliance sophronique et la phénoménologie appliquée
 - La conscience humaine, les niveaux de vigilance et le niveau sophro-liminal
 - Les 6 systèmes corporels et leur activation
 - Le pouvoir de l'intention de séance
 - Les effets psychosomatiques et la somatisation positive.
 - La vitalité corporelle
 - Les 5 postures sophrologiques
 - La respiration consciente et les techniques de respiration
 - L'activation vitale par le mouvement
 - Le travail sur la vie tissulaire
 - Les techniques fondamentales et clés de structure de séance : sophronisation et désophronisation, déplacement du négatif, activation vitale, éléments de concentration, de ressourcement, d'apaisement.
 - Les 4 exercices clés de somatisation positive
- Les 4 degrés fondamentaux de la sophrologie : 24 séances adaptables/modulables :
 - Degré 1 – Le corps.
 - Degré 2 – Le psychisme.
 - Degré 3 – L'harmonie corps/psychisme.
 - Degré 4 – Les valeurs
 - La futurisation, la prétérisation, la tridimensionnalité.
 - Les techniques spécifiques adaptées
 - Les pauses d'intégration, le silence, les prises de conscience et l'animation des pauses
 - L'information pré et post-sophronique.
 - Le vécu de séance, l'accompagnement des ressentis
- **CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO ENTREPRISE**
- Module 1 – Définir son projet entrepreneurial (C1)
 - Clarification de l'activité
 - Formulation de l'offre
 - Identification de la cible
 - Positionnement
 - Analyse de l'environnement
 - Estimation des coûts
- Module 2 – Vérifier la cohérence avec le régime micro (C2)
 - Nature de l'activité
 - Conditions d'exercice
 - Compatibilité avec la situation personnelle
 - Obligations réglementaires
- Module 3 – Identifier les opportunités du régime micro (C3)
 - Avantages du régime micro
 - Limites (plafonds, charges)
 - Comparaison avec autres statuts
 - Projection d'activité
- Module 4 – Réaliser les démarches administratives (C4)
 - Déclaration via INPI
 - Choix fiscaux et sociaux
 - TVA
 - Obligations déclaratives
- Module 5 – Définir le niveau de protection (C5)

Institut Between

chemin Acqualonga Résidence Acqualonga
20167 Ajaccio
Email: institut-between@orange.fr
Tel: +33611507424



- Identification des risques
- Choix des assurances
- Protection personnelle et professionnelle
- Module 6 – Élaborer un dispositif de pilotage (C6)
 - Suivi du chiffre d'affaires
 - Outils de suivi
 - Seuils réglementaires
 - Obligations déclaratives
- Module 7 – Concevoir une stratégie de développement (C7)
 - Objectifs commerciaux
 - Canaux de communication
 - Plan d'action
 - Ajustement de l'offre

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Muriel QUILICHINI, votre Référente Pédagogique veille sur l'élaboration de contenus adaptés pour faciliter l'apprentissage et le déroulé de votre formation.

Nos formateurs sont experts de la formation et accompagnent au quotidien les stagiaires dans leur parcours, ils vont vous aider à monter sereinement en compétence et intégrer la gestion de votre entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Visioconférences collectives synchrones
- Cours, méthodologies et démonstrations accessibles sur la plateforme LMS
- Plateforme collaborative favorisant les échanges entre formateurs et apprenants
- Espaces de discussion instantanée dédiés à chaque formation
- Vidéos et audios pédagogiques de démonstration accessibles en ligne
- Outils numériques d'apprentissage interactifs et dynamiques
- Plateforme de QCM, quiz et évaluations pour l'ancrage des apprentissages
- Espaces de révision et d'entraînement en autonomie et avec le formateur
- Apports structurés
- Études de cas
- Mises en situation professionnelles
- Travaux d'application
- Suivi de la progression via la plateforme pédagogique
- Points de régulation intégrés aux temps synchrones
- Possibilité de solliciter le formateur à tout moment

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Suivi de l'exécution assuré par l'équipe pédagogique et la coordination de l'organisme
- Suivi de la participation et de l'assiduité (émargements)
- Accompagnement pédagogique tout au long du parcours
- Évaluations des acquis en cours et en fin de formation
- Questionnaires d'évaluation de la satisfaction
- Analyse des résultats dans une démarche d'amélioration continue
- Mise en situation professionnelle portant sur la conduite d'un projet de création d'entreprise avec remise d'un rapport écrit et soutenance orale.
- Evaluation de pré formation comprenant une description de votre projet
- Evaluation en cours de formation

Institut Between | chemin Acqualonga Résidence Acqualonga Ajaccio 20167 | Numéro SIRET: 88380349600016 |
Numéro de déclaration d'activité: 94202115420 (auprès du préfet de région de: auprès du préfet de région de CORSE)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Institut Between

chemin Acqualonga Résidence Acqualonga

20167 Ajaccio

Email: institut-between@orange.fr

Tel: +33611507424



- Suivi par un formateur expérimenté tout au long du parcours
- Passage de la certification

Prix : 3500.00