Programme de formation

Sophrologie & Sport

Cette formation destinée aux sophrologues vise à maitriser des techniques sophrologiques de base et autour du sport afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques des sportifs de manière individuelle ou en groupe.

360,00 € Net de taxe	21 heures	En classes virtuelles	Certificat de fin de formation

Objectifs

Comprendre les besoins des sportifs ;
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la sophrologie et au sport ;
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

Public concerné et prérequis
Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Moyens pédagogiques et matériels
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction
En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Relaxation Ludique En 2025 : 95 % des stagiaires sont très satisfaits de la formation

Taux de réussite
En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant
Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal
12 stagiaires

Délais d'accès à la formation
1 session tous les 3-4 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage
Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : Elodie ROURE (04.76.22.80.43)

Matériel à prévoir
Bonne connexion internet
Caméra et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées au sportif de manière individuelle et en groupe

Programme

1. Rappels de Sophrologie

2. Le sport en France

3. Comprendre le sportif
La physiologie du sportif
La psychologie du sportif

4. L'anamnèse du sportif

5. Création de programme pour le sportif
Informations relatives à l'organisation des plannings sportifs
Besoins
Protocoles

6. Adapter sa pratique

7. Développer son activité en sophrologie et sport