

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

La sophrologie est une approche merveilleuse, un cheminement qui nous permet d'accompagner nos clients vers l'épanouissement et la sérénité. En tant que praticiens, nous savons que le développement de notre activité peut parfois présenter des défis, à la fois professionnels et personnels.

Pour exercer ce métier, nous devons apprendre comment nous rendre visible pour nos futurs clients, et leur permettre de faire le lien entre leurs objectifs et la sophrologie. Le chemin est parfois semé d'embûches comme par exemple des choix peu judicieux en communication, la procrastination... Acquérir des outils de communication qui nous permettent de créer l'alliance avant de recevoir nos clients, se libérer des freins qui empêchent un développement serein, élargir nos champs d'action et acquérir des compétences professionnelles complémentaires font partis de ce qui va vous permettre de développer et pérenniser votre activité de sophrologue.

Public concerné et prérequis :

Sophrologues certifiés ou en cours de certification

Objectifs :

- Construire et déployer une stratégie de communication pour développer son activité
- Dépasser les freins qui empêchent le développement de l'activité
- Acquérir des compétences pour mieux répondre aux problématiques des clients
- Élargir vos modalités d'interventions pour diversifier et pérenniser l'activité : ateliers, interventions en entreprise, programme en ligne...

Date, durée et lieu de la formation :

Dates : Du 12 octobre 2023 au 30 octobre 2024

Durée : 75 heures

Lieu : en distanciel e-learning et visioconférence

Qualification des intervenants :

Emmanuelle Briand, sophrologue, formatrice
Emmanuelle Le Bris, sophrologue, formatrice

Moyens pédagogiques et techniques :

Alternance entre :

- Sessions de formation en auto-formation (e-learning asynchrone)
- Sessions de formation interactive en visioconférence
- Session collective d'étude de cas et d'analyse de pratique en visioconférence
- Sessions individuelles en visioconférence

Cours et supports pédagogiques disponibles en consultation et téléchargement

Introduction : Les bases – 8h

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

- Session d'accueil et de présentation
- Défi sophrologue 2019
- Défi sophrologue 2023
- Atelier Comprendre et accompagner les différentes formes de stress

MODULE 1 : Poser les bases d'une communication efficace et développer son réseau – 19h30

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mettre en place les bases d'une activité pérenne.

- Les bases de la communication
- Identifier les premiers freins au développement
- Créer un site internet et des supports imprimés
- Communiquer sur les réseaux sociaux
- Développer son réseau
- Evaluation

MODULE 2 : Identifier et libérer les principaux freins au développement – 10h30

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire aura identifié ses difficultés et aura les outils pour réajuster, dès que des difficultés se présentent dans le déploiement et la pérennisation de son activité.

- Identifier et sortir du syndrome de l'imposteur
- Se libérer de ses freins
- Créer, générer ou procrastiner : que choisir ?
- La posture de sophrologue
- Créer l'alliance avec son client
- Evaluation

MODULE 3 : Diversifier ses modalités d'intervention – 10h30

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de positionner son offre sur le marché des particuliers et des entreprises.

- Comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail
- Structurer un atelier
- Créer et vendre des formations
- Démarcher et vendre ses formations et ateliers
- Développer son activité en ligne
- Créer une association
- Evaluation

MODULE 4: Développer ses compétences professionnelles – 11h

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de choisir les outils pour fidéliser ses clients et faire évoluer son activité

- Sophrologie et Stress

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

- La sophrologie adaptée aux enfants
- Sophrologie et Sommeil
- La sophrologie en collectif
- Sophrologie et personnes âgées
- Sophrologie et Neurosciences
- Evaluation

MODULE 5 : Analyse des pratiques professionnelles – 12h

Objectif : A l'issue de ce module l'apprenant sera en mesure d'analyser ses pratiques à partir d'échanges entre pairs et avec les formatrices afin d'améliorer ses prises en charge.

- Partage de cas pratiques
- Approfondissement des connaissances en rapport avec les expériences rapportées
- Mise en place de techniques nouvelles
- Réflexion collective autour de mises en situation

MODULE 6 : Accompagnement pédagogique personnalisé – 4h

Objectif : A l'issue de ce module l'apprenant sera en mesure d'analyser la mise en pratique des nouveaux savoirs avec les formatrices

- Accompagnement pédagogique personnalisé avec analyse et aide à la mise en pratique des nouveaux savoirs

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Planning de la formation

Introduction : Les bases de la mise en place			
Réunion d'accueil	12/10/2023 10h30 à 12h	1h30	Synchrone
Défi sophrologue 2019	En ligne 12/10/2023	2h	Asynchrone
Défi sophrologue 2023	En ligne 12/10/2023	2h	Asynchrone
Comprendre et accompagner les différentes formes de stress	En ligne 12/10/2023	3h	Asynchrone

Module 1 : Poser les bases d'une communication efficace et développer son réseau - 19h30			
Les bases de la communication	17/10/2023 14h à 15h30	1h30	Synchrone
Créer un site internet optimisé	30/10/2023 9h à 11h	2h	Synchrone
Créer un site internet sur wix	En ligne 30/10/2023	2h	Asynchrone
Optimiser son référencement	En ligne 13/11/2023	2h	Asynchrone
Identifier les premiers freins au développement	16/11/2023 9h à 11h	2h	Synchrone
Créer des supports de communication imprimés	En ligne 20/11/2023	1h	Asynchrone
Créer et optimiser sa fiche Googlemybusiness	En ligne 04/12/2023	2h	Asynchrone
Développer son réseau	En ligne 11/12/2023	2h	Asynchrone
Communiquer sur les réseaux sociaux :	En ligne		
<ul style="list-style-type: none"> • Atelier LinkedIn • Atelier Facebook : créer une page et utiliser les différents paramètres • Atelier Instagram • Atelier Youtube 	25/12/2023 01/12/2023 08/01/2024 15/01/2024	1h30 0h30 1h45 1h30	Asynchrone Asynchrone Asynchrone Asynchrone

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Module 2 : Identifier et libérer les principaux freins au développement – 10h30			
Sortir du syndrome de l'imposteur	25/01/2024 9h à 12h	3h	Synchrone
Créer, générer ou procrastiner, que choisir ?	En ligne 12/02/2024	1h45	Asynchrone
Se libérer de ses freins	07/03/2024 9h à 12h	3h	Synchrone
La posture de sophrologue	En ligne 25/03/2024	2h	Asynchrone
Créer l'alliance avec son client	En ligne 15/04/2024	1h30	Asynchrone

Module 3 : Diversifier ses modalités d'intervention – 10h30			
Comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail	En ligne 29/04/2024	0h30	Asynchrone
Structurer un atelier au besoin de l'entreprise	En ligne 29/04/2024	2h	Asynchrone
Créer et structurer une formation	En ligne 20/05/2024	2h	Asynchrone
Créer et vendre ses ateliers et formations	En ligne 10/06/2024	1h30	Asynchrone
Développer son activité en ligne	En ligne 24/06/2024	4h	Asynchrone
Créer une association pour toucher un plus large public	En ligne 08/07/2024	1h45	Asynchrone

Module 4 : Développer ses compétences professionnelles – 11h			
Sophrologie et stress	En ligne 12/10/2023	2h	Asynchrone
La sophrologie adaptée aux enfants	11/07/2024 9h à 12h	3h	Synchrone
Sophrologie et Sommeil	En ligne 29/07/2024	2h	Asynchrone
La sophrologie en collectif	En ligne 19/08/2024	2h	Asynchrone
Sophrologie et personnes âgées	En ligne 09/09/2024	2h	Asynchrone
Sophrologie et neurosciences	En ligne 30/09/2024	2h	Asynchrone

Module 5 : Analyse des pratiques professionnelles – 12h			
--	--	--	--

Programme de formation

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Analyse des pratiques professionnelles	19/10/2023 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	22/11/2023 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	14/12/2023 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	23/01/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	15/02/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	21/01/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	11/04/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	15/05/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	13/06/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	18/07/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	26/08/2023 9h00 à 11h00	2h	Synchrone
Analyse des pratiques professionnelles	26/09/2024 9h00 à 11h00	2h	Synchrone

Module 7 : Accompagnement pédagogique personnalisé – 4h

Accompagnement pédagogique personnalisé	Contactez vos formateurs par e-mail pour un rendez-vous personnalisé	4x 1h	Synchrone
---	--	-------	-----------