

Programme Accompagnement et supervision 2026

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

La sophrologie est une approche merveilleuse, un cheminement qui nous permet d'accompagner nos clients vers l'épanouissement personnel 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, il est nécessaire de se rendre visible pour nos futurs clients, comment leur donner envie de venir pratiquer la sophrologie, créer un réseau de personnes qui nous recommandent et aujourd'hui un des plus gros défis, celui d'être présent et interactif sur les différents médias de communication. Cet accompagnement vous permet d'être soutenu(e) et accompagné(e) personnellement par des sophrologues expérimentées dont une spécialiste de la communication dans ce parcours. Cet accompagnement a été créé pour que le développement de votre activité de sophrologue se déroule avec plus de facilité et dans l'alignement avec vos aspirations : poser les bases de l'alliance avant de recevoir nos clients grâce à une communication alignée, se libérer des freins qui empêchent un développement serein, élargir vos champs d'action et acquérir des compétences professionnelles de "terrain"...

Public concerné et prérequis :

Sophrologues certifiés ou en cours de certification

Objectifs :

- Construire une communication alignée et authentique efficace
- Comprendre et dépasser ce qui fait obstacle
- Acquérir des compétences pour mieux répondre aux demandes des clients
- Élargir vos modalités d'interventions pour diversifier son activité et ses sources de revenu

Date, durée et lieu de la formation :

Dates : Du 29 janvier 2026 au 31 juillet 2026

Durée : 96 heures

Lieu : en distanciel Visio-conférence et e-learning

Qualification des intervenants :

Emmanuelle Briand, sophrologue, formatrice

Emmanuelle Le Bris, sophrologue, formatrice

Moyens pédagogiques et techniques :

Alternance entre :

- Sessions de formation interactive en visio conférence – 78h
- Sessions de formation en e-learning (asynchrone) – 15h
- Session collective de supervision d'étude de cas et d'analyse de pratique en visioconférence – 12h
- Sessions individuelles en visio conférence – 2h

Intégralité des cours et supports pédagogiques disponibles en consultation et téléchargement

Programme Accompagnement et supervision 2026

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Programme Complet

Introduction : Les bases de la mise en place – 8h

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

Février 2026 : Se faire connaître et reconnaître avec une communication alignée et efficace – 7h

Objectif : Lors de ce module, le stagiaire construira sa communication lui permettant de se rendre plus visible pour augmenter son activité de sophrologue.

- Atelier : Poser les bases d'une communication cohérente et authentique
- Atelier : Freins – identifier ce qui vous retient
- Pratiques guidées en lien avec les thématiques
- Supervision collective

Mars 2026 : Libérer du temps pour accompagner ses clients – 9h

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire aura intégré des outils de gestion du temps pour une communication plus facile et alignée en libérant les freins encore présents.

- Atelier : Faciliter et structurer sa communication à l'aide de l'IA
- Atelier : Lever les blocages et passer à l'action
- Pratiques guidées en lien avec les thématiques
- Supervision collective

Avril 2026 : Sortir de l'isolement et monter en compétence – 9h

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser son réseau et de promouvoir son activité.

- Sophrologie TCC et Neurosciences
- Développer son réseau
- Pratiques guidées en lien avec les thématiques
- Supervision collective

Mai 2026 : Développer ses compétences professionnelles – 9h

Objectif : Ces ateliers permettent de développer des compétences spécifiques à certains publics ou problématiques et d'élargir son champ d'action.

Sophrologie et Stress

- Résistance et cas difficiles
- Le sophrologue face à la dynamique de groupe
- Pratiques guidées en lien avec les thématiques
- Supervision collective

Juin 2026 : Diversifier son activité – 9h

Emmanuelle Le Bris et Emmanuelle Briand

Programme Accompagnement et supervision 2026

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Objectif : Pour avoir une activité plus stable financièrement il est conseillé de diversifier ses prestations

- Construire et animer des ateliers pour les entreprises
- Intervenir en association pour diversifier ses activités
- Pratiques guidées en lien avec les thématiques
- Supervision collective

Juillet 2026 : Savoir promouvoir ses prestations – 9h

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera en capacité de démarcher les entreprises pour vendre ses ateliers

- Atelier : Construire ses offres et communiquer dessus
- Atelier : Vendre ses prestations
- Supervision collective

Durant le programme : Accompagnement individuel – 2h

Nous vous invitons une fois par trimestre à solliciter un rdv individuel pour aborder une problématique qui vous bloque.

Atelier Bonus : Session d'atelier en E-Learning – 15h

- Comprendre et accompagner les différentes formes de stress
- Créer et optimiser sa fiche Googlemybusiness
- Linkedin et ses avantages
- Créer l'alliance avec son client
- La posture de sophrologue

Programme Accompagnement et supervision 2026

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Planning de

l'accompagnement

Introduction : Les bases de la mise en place – 9h			
Réunion d'accueil début de formation	29.01.2026 09h à 10H	2h	Synchrone
Défi sophrologue 2019	En ligne 29.01.2026	2h	Asynchrone
Défi sophrologue 2023	En ligne 29.01.2026	2h	Asynchrone
Comprendre et accompagner les différentes formes de stress	En ligne 29.01.2026	3h	Asynchrone

Février 2026 : Poser les bases d'une communication efficace et développer son réseau – 10h			
Les bases de la communication	05.02.2026 9h à 12h	3h	Synchrone
Identifier les freins	16.02.2026 9h à 12h	3h	Synchrone
Supervision	19.02.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Créer et optimiser sa fiche Googlemybusiness	En Ligne le 27.02.2026	2h	Asynchrone

Mars 2026 : Structurer sa communication – 9h			
Faciliter et structurer sa communication grâce à l'IA	06.03.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Lever les blocages et passer à l'action	28.04.2025 9h à 12h	3h	Synchrone
Supervision	12.03.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Linkedin et ses avantages	En Ligne le 27.03.2026	2h	Asynchrone

Programme Accompagnement et supervision 2026

Sophrologues : Développer et pérenniser son activité

Avril 2026 : Développer son réseau – 11h			
Développer son réseau	09.04.2026 9h à 12h	3h	Synchrone
Sophrologie, TCC et Neuroscience	24.04.2026 9h à 11h	3h	Synchrone
Supervision	16.04.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
La posture de sophrologue	En ligne le 27.04.2026	3h	Asynchrone

Mai 2026 : Dynamique de groupe et cas difficiles – 11h			
Résistances et cas difficiles	12.05.2026 13h à 16h	3h	Synchrone
Le sophrologue face à la dynamique de groupe	28.05.2026 9h à 12h	3h	Synchrone
Supervision	21.05.2026	2h	Synchrone
Créer l'alliance avec son client	En ligne le 27.05.2026	3h	Asynchrone

Juin 2026 : Sophrologie en entreprise – 6h			
Construire et animer des ateliers en entreprise	18.06.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Intervenir en association pour diversifier ses activités	25.06.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Supervision	11.06.2026 9h à 11h	2h	Synchrone

Juillet 2026 : Construire et vendre ses prestations – 7h			
Construire ses offres et communiquer dessus	07.07.2026 9h à 11h	2h	Synchrone
Vendre ses prestations	16.07.2026 9h à 11h	3h	Synchrone
Supervision	09.07.2026 9h à 11h	2h	Synchrone