Niveau 1 – Devenir « Sophrologue – Intervenant bien-être au travail »

Durée : 28h - 4 jours + 1 jour (7h)

Formation en :
– presentiel
– distanciel

Nombre de participants : Mini. 5 pers. Max. 8 pers.

Introduction

Développez sereinement votre activité en entreprise

Dans un monde du travail en pleine mutation, la santé mentale au travail et le bien-être des salariés, s'imposent comme une priorité stratégique pour les entreprises. Il trouve sa place au cœur des politiques RH et RSE dans bien des entreprises.

Les compétences personnelles et sociales des salariés sont plus que jamais au centre des attentes du monde du travail.

Avec cette spécialisation, vous apprendrez à intervenir en confiance dans ce domaine d'application et à enrichir votre activité avec des prestations très demandées tant durant les semaines bien-être/santé au travail/QVCT que tout au long de l'année en sensibilisation ou en formation pour le développement des compétences psychosociales individuelles des salariés.

Les plus de cette spécialisation

Une double compétence pour assurer **un accompagnement complet, sécurisé et stimulant**, du personnel des entreprises.

- Une **double certification** : votre certification comme « Sophrologue » de votre école initiale et votre **certification comme « Intervenant Bien-être au travail »**
  - **de SophroForma+**
  - **et de l'Institut Français pour l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail – IFQVT**

  qui vous donnent légitimité à intervenir en entreprise
- **Des formateurs certifiés, sophrologues à la fois caycédiens/existentialistes et IFS** pour pouvoir accompagner chacun suivant sa formation d'origine
- **Des formateurs reconnus** dans leurs domaines, **qui interviennent réellement en entreprise et vivent de leur activité**
- Un **entraînement pratique**, avec des moments de co-développement et des retours personnalisés de votre formateur
- Vous repartirez avec les éléments nécessaires pour être **prêt(e) à animer**, en confiance, avec des **supports solides et éprouvés en entreprise, prêts à l'usage ou modifiables.**
- Des **contenus de qualité,** répondant aux exigences des accords nationaux interprofessionnels (ANI) du 2 juillet 2008 sur le stress professionnel
- Au delà de la spécialisation, **vous n'êtes pas seul.e.** Suivant vos besoins et votre souhait, nous pouvons accompagnons pour développer votre activité :
  - 1 journée dédiée au développement de votre activité en entreprise : définir un modèle économique et un plan d'actions concret pour atteindre le niveau d'activité que vous vous êtes fixé.e (inclus sans frais supplémentaire. Voir la date prévue pour votre session)
  - rejoindre le groupe de prospection guidée (150€/an – 1 rdv par mois),
  - rejoindre le groupe « incubateur », véritable pépinière de sophrologues où nous vous accompagnons pendant un an pour structurer et déployer votre activité (1 an)
  - entrainements sophrologiques
  - possibilité de spécialisations pour élargir votre offre en entreprise (TMS, sédentarité, fatigue visuelle,sommeil et récupération en milieu professionnel, inclusion et diversité, cohésion d'équipes…)
  - possibilité de vous aider quand vos clients demandent un financement Qualiopi

Vos formateurs





Odette SANGARÉ **Patrick BOZIER** **Amanda ROBINET**

En alliant,

- une bonne formation de base en sophrologie,
- une spécialisation solide SophroForma+
- et en développant votre capacité à promouvoir et développer votre activité,

vous vous donnez toutes les chances de développer et pérenniser votre activité.

Objectifs

L'objectif de cette spécialisation est de préparer concrètement les sophrologues à intervenir en entreprise avec la bonne posture, le bon vocabulaire et des contenus de qualité qui valorisent l'apport de la sophrologie dans le quotidien professionnel.

Au fil de la spécialisation, vous allez acquérir une légitimé et une confiance à intervenir grâce à un entraînement et un coaching individualisé.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

Ce que vous allez pouvoir développer dans cette spécialisation :

- Une posture claire et professionnelle, adaptée aux entreprises.
- La capacité d'animer des ateliers structurés, qui conjuguent **savoir, savoir-faire, savoir-être et pratiques sophrologiques**.
- Une maîtrise des thèmes essentiels pour accompagner les salariés dans le développement de leurs capacités à :
  - Améliorer leur régulation personnelle en contexte professionnel (auto-régulation) : réguler son stress, réguler ses émotions, identifier et respecter ses valeurs et améliorer activement son équilibre vie pro/perso.
  - Améliorer leurs interactions professionnelles (co-régulation) : communication, posture assertive et relations inter-personnelles.

Concrètement, vous apprendrez à :

- Accompagner le développement des compétences psychosociales des salariés en contexte professionnel
- Adapter vos séances aux besoins spécifiques des entreprises.
- Répondre aux exigences légales et recommandations en matière de stress professionnel
- Valoriser votre rôle de sophrologue en milieu professionnel
- Construire des devis
- Vous présenter efficacement en entreprise et parler le langage des décideurs.

1 Jour est ensuite consacré à la construction d'un modèle économique viable pour votre activité

Public

Cette formation s'adresse aux SOPHROLOGUES qui se destinent à accompagner le personnel des entreprises en matière de prévention secondaire (protection) et bien-être au travail, régulation du stress et des relations professionnelles**.**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à contacter nos services avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

Prérequis

Cette spécialisation est accessible aux sophrologues certifiés par leur école ou en fin de formation initiale.

Nous recommandons une formation initiale de minimum 200h avec une pratique encadrée « live » pour être confortable sur les bases sophrologiques. (Ex. d'écoles Sofrocay, Académie de sophrologie de Paris, IFS, CEAS, Cassiopée … liste indicative non exhaustive).

Contenu - Programme

Jour 1

La santé mentale au travail, le bien-être en entreprise : de quoi parle-t-on ?

- Définition
- Contexte et enjeux

- Les acteurs et les attentes des entreprises

Répondre à une demande

- Les apports de la sophrologie en entreprise
- Les types d'intervention possibles
- Les tarifs
- Les prises en charge possibles

Jour 2

Un atelier bien-être au travail structuré

- Découverte de la construction d'un atelier en contexte professionnel
- Les colonnes vertébrales pédagogiques et sophrologiques
- Le déroulé pédagogique et sophrologique
- Les compétences psychosociales de base à faire émerger
- Exemple concret utilisable clé en mains ou modifiable – vous repartez avec des slides modifiables permettant d'animer des séquences thématiques (stress, charges mentale physique, émotionnelle, communication, valeurs, équilibre de vie
- Le B-A BA pour animer un atelier de façon professionnelle et répondre aux attentes des entreprises en matière de bien-être au travail, compétences prosociales, régulation du stress.

Jour 3 et 4

Animer un atelier santé mentale – bien-être au travail

- Pratique encadrée – chaque participant anime, ajuste sa posture et sa technique d'animation
- Entraînement à l'animation d'un atelier clé en mains de 8 séquences

Organiser sa démarche commerciale

- Les moyens de toucher les entreprises
- Le devis
- Questions et réponses

(cette spécialisation n'est pas une formation dédiée au développement de son activité ou une formation de formateur. Une spécialisation dédiée est possible pour ceux et celles qui ont besoin de développer leurs compétences entrepreneuriales et intervention comme formateur)

- Bilan de la formation

Jour supplémentaire incluse

• Définir ses besoins au niveau économique

• Définir un modèle économique viable

• Définir un plan d'actions

Méthodologie

- Apports théoriques et pratiques (exposé participatif, vidéo-projection)
- Échanges interactifs
- Travaux pratiques, entraînement permettant d'expérimenter les notions essentielles
- Coaching individualisé et co-développement
- Définition d'un plan de développement de son activité

Outils

  - Vous repartirez avec des outils modifiables pour vos besoins spécifiques :
- **1 set de 8 séquences d'ateliers bien-être au travail clé en mains modulables selon vos besoins et ceux de vos clients**
  - **composés de 5 ateliers clé en main personnalisables**
    - Régulation du stress – 3 modules pour aller plus ou moins loin selon les besoins et les demandes des entreprises
    - Intelligence émotionnelle – régulation des émotions
    - Communication non verbale
    - Communication verbale
    - Valeurs et équilibre vie professionnelle/vie Privée
  - Ces contenus sont utilisables en entreprise en prévention ou en association pour des groupes en phase de réhabilitation post-burnout par exemple.
  - Vous enrichissez ainsi votre offre pour les entreprises mais également pour vos accompagnements de groupe de particuliers et de groupes en association : Les outils transmis sont également utilisables dans des ateliers de groupe que nous nommons « Résilience » car ils sont alors destinés aux personnes ayant vécu des difficultés psychosociales type burnout, harcèlement…
  - Vous pouvez ainsi proposer des formats variés :
    - des séances de sophrologie avec des intentions et un terpnos adaptés au monde du travail

    - mais également proposer des ateliers de 1h, 1h30, 3h… intégrant du contenu de qualité et de la sophrologie,
    - des contenus sur les sujets phares demandés par les entreprises pour créer vos conférences-ateliers valorisant la sophrologie ou abordant une thématique spécifique
- 1 déroulé pédagogique et sophrologique qui reprend pas à pas comment animer chaque séquence d'ateliers types
- Outils de définition d'un modèle économique et plan de développement d'activité

Modalités d'évaluation

- Attestation de participation
    - une attestation de participation est donnée à tout sophrologie ayant participé à 100% de la formation.
- Évaluation formative
    - Un entrainement personnel est proposé lors d'une animation pratique. Il permet outre l'entraînement, une auto évaluation, des échanges indispensables au co-développement et permettent un feedback du formateur
    - La vérification de la compréhension se fait via les échanges et mises en pratique
- Délivrance de certificat de compétences
    - L'animation d'une séquence pratique permet l'évaluation de la mise en application des apprentissages.
    - **Deux certificats sont attribués aux sophrologues ayant atteint le niveau « acquis »**.
        - Attestation d'assiduité
        - Certificat de notre partenaire : IFQVT – Institut Français pour l'amélioration de la Qualité de Vie et des conditions de Travail
- Questionnaire de satisfaction
    - Questionnaire de satisfaction à chaud

Intervenants

Les intervenants sont des sophrologues, formateurs de formateurs certifiés en QVCT, RPS et/ou TMS ou ont une expérience terrain effective de plusieurs années en entreprise. Suivant les sessions, un formateur vous accompagne durant votre parcours de formation



Odette SANGARÉ



Patrick BOZIER



Amanda ROBINET

Suivant les sessions il peut s'agir de

- **Patrick Bozier,**
    - Sophrologue intervenant en prévention de la santé mentale et bien-être au travail et formateur QVCT RPS TMS PRAP depuis 20 ans,
    - Sophrologue expérimenté en cabinet
    - Ancien responsable de formation à l'INRS, habilité à la formation à l'INRS, Master en ingénierie de formation,
    - Directeur de l'IFQVT, Directeur pédagogique de l'ILQVT,
    - Sophrologue formé jusqu'au 12e degré à l'Académie de sophrologie de Paris et à l'IFS.
- **Odette Sangaré,**
    - Sophrologue intervenant bien-être au travail et formateur QVCT RPS depuis 8 ans,
    - Sophrologue expérimentée en cabinet et association spécialisée
    - Référente grands comptes et comptes internationaux à l'ILQVT,
    - Sophrologue formée jusqu'au 12e degré à l'Académie de sophrologie de Paris, à l'Institut Caycédo France (Sofrocay), à la Faculté de médecine de St Etienne où elle a obtenu un Diplôme Universitaire en Sophrologie et techniques de relaxation et à l'IFS où elle a obtenu un titre inscrit au RNCP.
    - Habilitée comme formatrice en prévention des RPS par l'INRS et les CARSAT, le Ministère de l'éducation dans différents domaines d'intervention en lien avec cette formation.
    - Enseignante à l'université en QVCT, en centre de formation professionnelle continue en RPS, QVCT, prévention du harcélement, TMS
- **Amanda Robinet,**

- Sophrologue intervenant bien-être au travail depuis 4 ans, elle pratique au quotidien également.
- Sophrologue formée à l'IFS où elle a obtenu un titre inscrit au RNCP et en sophrologie caycédienne.
- Responsable du développement commercial des sophrologues formés à SophroForma+ pour encourager et faciliter le développement et la pérennité de leur activité
- Habilitée comme formatrice en prévention des risques professionnels

Lieu

En visio Synchrone ou en Présentiel suivant la session

Tarif

DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 790€ TTC
- Inscription avec paiement par France Travail ou via un autre financeur : sur devis – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 450€

PRESENTIEL

- Inscription avec paiement individuel : 990€ TTC
- Inscription avec paiement par France Travail ou via un autre financeur : sur devis – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 450€

Modalités de paiement

Le paiement se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

- paiement en carte bancaire
- paiement en plusieurs fois via une plateforme

Pour le paiement via un financeur un acompte, il est nécessaire pour réserver votre place. Vous trouvez cette option dans la billetterie en ligne. Le solde est à payer par virement.

Modalités d'accès

Inscription en ligne jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation. Au delà nous contacter.

Prise en charge

Les prises en charge dépendent des règles et accords des financeurs.

Cette formation peut être éligible

- France Travail – suivant la décision de votre conseiller
- FIFPL APE 8690F sophrologue – uniquement en présentiel
- Autre OPCO type AGEFICE et autres OPCO
- Employeur – suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur, le paiement d'un acompte ou du montant complet est nécessaire pour réserver votre place. Il se fait via la billetterie en ligne. Suivant le type de prise en charge l'acompte versé est remboursé une fois que le financeur a payé intégralement notre école. L'école ne préfinance pas votre formation.

Inscription

- Vous pouvez vous inscrire ci-dessous en cliquant sur la date de votre choix. **Attention pour les sophrologues FIFPL 8690F seule la session de Novembre propose du Présentiel à Nancy.**
- Vous pouvez demander un devis ici.

Attention il est important de bien nous indiquer : vos nom, prénoms, N° de siret, adresse complète, email, téléphone, N° de TVA, code APE, le nom de la formation choisie et la date choisie. Sans ces information ne nous pourront établir votre devis.

Attention ! **Pour France Travail** vous devez fournir les informations reprises ci-dessus et en plus des éléments précités : votre numéro d'inscription France Travail, le nom actuel de la région administrative de votre domicile ET le nom de votre ancienne région administrative, vos différents prénoms. Les demandes de financements FIFPL ne sont pas cumulables avec les financements FIFPL 8690F.

- Cette formation n'est pas éligible pour un financement via votre CPF

Et après ?

Et après ?

Cette spécialisation peut aussi **un tremplin pour aller plus loin**, selon vos envies : notre centre de formation continue dédié à la professionnalisation des sophrologues, vous accompagne dans votre développement professionnel au travers de différents axes

- Développer son activité :
  - Comme dans une pépinière d'entreprise, SophroForma + propose un accompagnement long et personnalisé d'un an pour développer et pérenniser votre activité (cabinet, entreprises, écoles, seniors).
  - Il est également possible de suivre un module court pour organiser son activité de façon à maximiser ses possibilités de vivre de son activité.
  - Un groupe de prospection pour vous sentir soutenu.e dans vos efforts dans ce domaine
- Développer une double compétence en QVCT et RPS : Pour booster votre activité, opter pour une double-formation qui allie sophrologie et compétences comme **Sophrologue formateur prévention en santé mentale au travail QVCT-RPS**, vous permet de proposer des approches préventives des risques psychosociaux, QVCT et de prévention en santé mentale au travail intégrant de la sophrologie à bon escient.

- Des modules courts complémentaires pour enrichir votre offre : suivant l'orientation que vous voulez donner à votre activité et la demande de vos clients, vous pouvez élargir les thématiques proposées dans votre offre aux entreprises avec des sujets RSE tels que diversité & inclusion, préparation à la retraite, ou des thématiques Santé au travail avec des sensibilisations en prévention des TMS, en prévention des risques liés à la sédentarité, pour la gestion du sommeil et de la récupération en contexte professionnel, pour la prévention de la fatigue visuelle, etc… en ligne avec les exigences légales et les préconisations des autorités …

- Voir l'ensemble des spécialisations disponibles

- Voir le planning

- Vous avez d'autres questions ? Accéder au FAQ ou contactez nous par email ou envoyez nous un court message via messenger (compte d'Odette)