Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Santé au travail – Prévention des TMS et Sophrologie

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :
– presentiel
– distanciel

Nombre de participants : Min 5. Max. 10 Pers.

Introduction

La sophrologie aide à prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), qui sont les maladies professionnelles les plus courantes.

En accompagnant les entreprises, le sophrologue aide les collaborateurs exposés à renforcer leurs ressources pour limiter ces risques.

Cette formation vous permettra d'animer des ateliers : « Santé au travail : prévenir les TMS grâce à la sophrologie »

Objectifs

A l'issue de cette spécialisation vous saurez :

- Connaitre les enjeux des risques TMS pour les entreprises et les personnes exposées.
- Comprendre le risque TMS : approche physiologique, psychologique et globale
- Maîtriser les pratiques sophroniques adaptées à la gestion et la prévention des TMS (relaxations dynamiques et sophronisation).
- Promouvoir un atelier « La sophrologie au service de la prévention des TMS » dans les entreprises

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

Concrètement, à l'issue de cette spécialisation vous saurez :

- Identifier les besoins des entreprises
- Utiliser le vocabulaire et la posture adaptés aux commanditaires.
- Vous présenter efficacement en entreprise et parler le langage des décideurs.
- Préparer et animer un atelier sur les TMS intégrant sophrologie et exercices spécifiques.
- Adapter votre posture, et vos séances aux besoins spécifiques des entreprises.
- Développer les capacités des salariés à se préserver avec l'appui de la sophrologie
- Associer la sophrologie et des contenus de qualité, incontournables en entreprise
- Valoriser votre rôle de sophrologue en entreprise

Public

Sophrologues ayant fini leur formation :

- toutes écoles et courants de sophrologie sont bienvenus

Nous recommandons une formation de minimum 300h en présentiel ou en visio synchrone ou RNCP ou D.U pour avoir les compétences en sophrologie déjà bien posées.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec nos équipes afin de partager leur besoin spécifique et que nous voyons ensemble comment y répondre au mieux.

Prérequis

Avoir fini sa formation de sophrologue

Contenu - Programme

Programme détaillé

- Les connaissances essentielles en matière de prévention des risques liés à l'activité physique en entreprise
- Les TMS enjeux pour les personnes et pour l'entreprise
- L'apport de la sophrologie en prévention secondaire (protection des salariés) et tertiaire (phase de réparation)
- Animer un atelier en entreprise
- Mise en situation avec un atelier clé en main, entraînement et coaching personnalisés, ajustement de la posture, du rythme, de l'animation andragogique et sophrologique.
- Développement des connaissances et apprentissage des outils utiles en matière de compétences spécifiques aux TMS en entreprise et en cabinet
- Intégration des apprentissages. Bilan de la formation

Méthodologie

Cette spécialisation est animée avec une pédagogie active.

Nous alternerons des apports de connaissance, des mises en pratique et des entraînements à animer effectivement un atelier en entreprise.

Les méthodes pédagogiques utilisées sont les suivantes :

- Apports théoriques, exercices pratiques, études de cas.
- Supports prêts personnalisables prêts à l'emploi, déroulé pédagogique et sophrologique détaillé.
- Travail en individuel, groupe
- Coaching personnalisé et co-développement

Notre approche s'adapte aux besoins individuels.

- Recueil des attentes et positionnement en début de formation.
- Ajustement des exemples et des pratiques selon les contextes et besoins exprimés.

Outils

Vous repartirez avec **1 atelier clé en main personnalisable** et modulable selon vos besoins et ceux de vos clients

- Vous pourrez proposer des formats variés pour intervenir en entreprise : séances de sophrologie, ateliers de 1h, 1h30 à 3h
- Vous enrichissez en sus votre offre pour les particuliers pour les personnes concernées par un TMS en phase de réhabilitation (en complément des soins médicaux évidemment)

En termes de supports pédagogiques, vous seront remis :

- Supports numériques des ateliers (1 accompagnement complet à utiliser en prévention des TMS)
- Le guide d'animation : déroulé pédagogique et sophrologique
- Audios des pratiques et outils/exercices pratiques.

Modalités d'évaluation

La qualité de nos enseignements sont une priorité pour nous. Un seul objectif : accompagner la professionnalisation des sophrologues qui se traduit dans le soin porté à la construction de nos ingénieries de formation.

Chaque fin de journée, nous nous assurons de l'adéquation entre vos besoins pour soutenir vos apprentissages et nos apports pédagogiques.

Un questionnaire de fin de formation vous permet d'exprimer votre vécu et de faire le point sur ce que cette spécialisation vous a apporté.

Intervenants

Formation animée par Patrick Bozier, sophrologue formé jusqu'au cycle supérieur, responsable des formations de l'INRS en matière de Prévention des risques liés à l'activité physique et TMS pendant 10 ans. Il a une réelle expertise et expérience dans ce domaine. Les programmes PRAP et TMS de l'INRS et l'ensemble des dispositifs dans les différentes branches professionnels émanent de lui. Il est formateur expérimenté et bénéficie d'un master en ingénierie de formation assurant une qualité des enseignements et de la méthode d'apprentissage tant pour vous en tant qu'apprenant que pour vos clients en entreprise et cabinet.

- expert reconnu en entreprise, à l'INRS
- effectivement actifs dans l'animation d'ateliers bien-être au travail,
- disposant de certifications reconnues
  - en sophrologie : cycle fondamental, cycle supérieur en sophrologie et RNCP
  - en pédagogie/andragogie : certification/habilitation comme formateur, master en ingénierie de formation
  - dans les domaines pertinents pour la spécialisation : expert en RPS, TMS, QVCT, bien-être au travail, santé mentale au travail

- et d'une expérience significative et réelle du terrain tant en sophrologie, qu'en entreprise

Lieu

En visio synchrone ou présentiel à Nancy

Tarif

DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 200€ Ex. TVA en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 250€ TTC – Acompte pour votre inscription : 100€ – L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : sur devis – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 100€

PRÉSENTIEL (A venir – pas de dates pour le moment)

- Inscription avec paiement individuel : 200€ Ex. TVA en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 250€ TTC – Acompte pour votre inscription : 100€ – L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : sur devis – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 100€

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 à partir d'avril 2026 (une session en présentiel sera organisée)
- Autre OPCO type AGEFICE et autres OPCO
- Employeur – suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur,

- ACOMPTE – 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.
- PROGRAMME – Le programme est à télécharger directement sur cette page (cf. en haut à droite de votre écran le bouton prévu à cet effet)
- DEVIS – 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

- 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 **formateur 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)