Incubateur – Développer et pérenniser une activité viable et pérenne – Formation, coaching et accompagnement pas à pas de 13 mois

Durée : 14 jours répartis sur 13 mois

Formation en :
– distanciel

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

Introduction

Développez votre activité de sophrologue avec un accompagnement au long cours qui vous soutient Pas à Pas

Le plus difficile pour un sophrologue est souvent de développer son activité pour la rendre viable et pérenne.

Les compétences d'entrepreneur ne s'inventent pas.

Avec cette formation-action, vous apprendrez et faites en même temps les éléments essentiels pour

- développer votre activité en cabinet, en école, en entreprise,
- organiser votre petite entreprise pour la rendre viable.

 Pourquoi choisir un accompagnement au long cours ?

- Un soutien actif et puissant sur la durée, de professionnels aguerries et d'une communauté de sophrologues pour structurer durablement votre activité et des liens professionnels durables.
- Un accompagnement humain, bienveillant, exigeant, assuré par des sophrologues qui vivent réellement de leur métier.
- Des outils concrets, adaptables, testés sur le terrain, pour avancer sereinement et avec assurance et légitimité.
- Du soutien actif de sophrologues expérimentées pour trouver vos 1ers clients ou développer votre clientèle.

Tout est pensé pour renforcer votre confiance et poser des fondations solides : vous repartez autonome, compétent.e et en capacité de mener votre activité de façon professionnelle.

En alliant,

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

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

 Prêt.e à sécuriser votre avenir et vivre pleinement de la sophrologie ?

La sélection est ouverte et vous pouvez proposer votre candidature dès maintenant. Les derniers entretiens auront lieu le 28.02.2026.

On se retrouve dès le 02 mars pour soutenir le développement de votre activité !

C'est parti !

Objectifs

- Structurer et développer son activité sur des bases solides, alignées avec ses valeurs et aspirations.
  - Concevoir une offre claire, positionnée, attractive et viable économiquement.
  - Maîtriser la communication, la prospection, les leviers financiers et de gestion indispensables.
  - Professionnaliser sa posture pour devenir un sophrologue pleinement ancré dans son métier, capable de vivre sereinement de sa pratique.
  - Savoir intégrer ses autres compétences et expériences en synergie avec la sophrologie
  - Développer son activité selon ses choix : en cabinet, en entreprise, auprès des enfants et encadrants en école, auprès des seniors, dans les maisons de retraite.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- Structurer une activité claire, économiquement viable et alignée avec vos valeurs.
  - Construire des offres calibrées pour les entreprises et les particuliers suivant les domaines d'applications choisis.
  - Développer une posture professionnelle confiante.
  - Maîtriser les fondamentaux : prévisionnel financier, gestion, prospection, outils marketing sobres et efficaces.

- Développer des accompagnements alignés avec votre chemin ET la demande du marché

Public

Sophrologues diplômés, certifiés (ou équivalents), ou en fin de formation initiale souhaitant structurer, ou restructurer, et professionnaliser, développer leur activité.

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

Sophrologues diplômés, certifiés (ou équivalents), ou en fin de formation initiale souhaitant structurer, ou restructurer, et professionnaliser, développer leur activité.

Contenu - Programme

02/03 9-10h
Accueil et lancement du groupe de développement de son activité de sophrologue
Amanda/Odette/Cam Tu
1h

02/03 10-17h30
Aligner son activité sur sa mission de vie & ses valeurs
Odette
1j

06/03 14-17h30
Renforcer sa confiance en soi – dépasser le complexe d'imposteur et ses croyances limitantes
Odette
3h30

12/03 9-17
Organiser son activité pour qu'elle soit viable et rentable
(dispense possible si vous avez suivi le module séparé
Organiser son activité pour qu'elle soit viable et rentable
dans ce domaine avec Amanda.)
Amanda
1j

19/03 9-12h30
Entreprise 1/3
Comment développer son activité avec les entreprises
Odette
3h30

09/04 9-17
Entreprise 2/3
Comment développer son activité avec les entreprises
Odette
1j

22/04 9-12h30

Offre entreprise 3/3
Comment développer son activité avec les entreprises
Odette
0,5j

28/04 9-12h30
Comment prospecter par téléphone (théorie+pratique)
Amanda
0,5j

05/05 10-12
Prospection vers les entreprises (pratique coachée)
Amanda
2h

22/05 9-12h30
Comment développer son cabinet 1/2
Amanda
3h30

29/05 9-12h30
Comment développer son cabinet 2/2
Amanda
3h30

05/06 14-16
Comment développer un réseau et des prescripteurs pour développer son activité et avoir des clients via ce biais
Amanda
2h

12/06 10-12
Action de prospection pour développer le cabinet via son réseau de prescripteurs – pratique coachée
Amanda
2h

26/06 9-12
Comment développer son activité avec le monde scolaire 1/2
Cam Tu
0,5j

03/07 9-12
Comment développer son activité avec le monde scolaire 2/2
Cam Tu
0,5j

03/07 14-16
Prospection coachée vers la clientèle pertinente pour votre projet
Amanda
2h

25/08 14-16

Aides & subventions – comment ça marche, quoi en attendre et comment en bénéficier ?
Amanda
2h

02/09 9-12
Communication – comment organiser sa communication pour se faire connaître et avoir des clients – Théorie et pratique pour votre activité 1/4
Anne-Lise
0,5j

07/09 14-17
Communication – comment organiser sa communication pour se faire connaître et avoir des clients – Théorie et pratique pour votre activité 2/4
Anne-Lise
0,5j

09/09 9-12
Communication – comment organiser sa communication pour se faire connaître et avoir des clients – Théorie et pratique pour votre activité 3/4
Anne-Lise
0,5j

14/09 14-17
Communication – comment organiser sa communication pour se faire connaître et avoir des clients – Théorie et pratique pour votre activité 4/4
Anne-Lise
0,5j

09/10 14-16
Prospection coachée vers la clientèle de votre choix
Amanda
2h

13/11 10-12
Pourquoi et comment piloter sa petite entreprise pour la rendre rentable, viable et conforme aux exigences réglementaires
Amanda
2h

07/12 10-12
Prospection coachée vers la clientèle de votre choix
Amanda
2h

08/01 14-16
Appels à projets : quel intérêt, comment ça marche et comment y répondre ?
Amanda
2h

05/02 14-16
Prospection coachée vers la clientèle de votre choix
Amanda
2h

15/03 10-12
Rélation avec la clientèle : gérer, anticiper, fidéliser, CRM

Amanda
2h

09/04 14-16
Statut associatif & sophrologue : évaluer les opportunités ou non pour votre activité
Amanda
2h

13/04 9-12
Bilan & clôture
Cam Tu/Odette/Amanda
3h

Si exceptionnellement, vous ne pouvez être là à une session, nous enregistrons. ⚠ c'est votre projet professionnel et pas une simple formation. Il est indispensable que vous soyez impliqué.e et disponible pour développer votre activité. Le but est votre réussite et c'est vous l'auteur de votre succès

Méthodologie

Une formation est une formation-action qui vise la mise en application en contexte réel. Autrement dit vous apprenez non pas de façon théorique mais pour développer votre propre activité

Voici les éléments méthodologiques

- Classes 100 % live en synchrone, avec de vraies relations humaines !
- Petit groupe de maximum 8 participants pour permettre un travail sur votre activité propre
- Formation pratiquo-pratique
- Exercices pratiques sur votre propre activité, études de vos cas personnels, mises en situation pour vous préparer à parler de votre activité de façon professionnelle, suivi, coaching collectif et individualisé pour les applications pratiques.
- Coaching applicatif collectif structuré pendant 13 mois pour vos travaux pratiques.
- 1 rendez-vous individuel de 2h avec le formateur de votre choix inclus.
- Soutien individuel complémentaire possible à la carte (120 €/h)

Outils

- Modèles de documents, et de méthodologie, de devis et de proposition commerciale.
- Supports PDF, tableaux prévisionnels, modèles de devis et proposition, modes d'emploi et modèles pour vous guider et aller à l'essentiel.
  • Outils pour créer son propre offre suivant son type de clientèle.
  • Accès à un groupe WhatsApp pour questions et échanges au fil du suivi.

Modalités d'évaluation

- Attestation de participation
  - une attestation de participation est donnée à tout sophrologue ayant participé à 100% de la formation.
- Évaluation formative
  - Des mises en application pour votre activité permettent la mise en oeuvre de vos apprentissages et votre auto-évaluation.
  - Des échanges indispensables au co-développement permettent un feedback du formateur et le soutien du groupe tout au long de l'accompagnement
  - La vérification de la compréhension se fait via les échanges et mises en pratique concrète

- Délivrance de certificat de compétences
  - un certificat de compétences comme chef de microentreprise est délivré en fin de formation dès lors que tous les modules ont été acquis
- Questionnaire de satisfaction
  - Questionnaire de satisfaction à chaud

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.



Odette Sangaré



Amanda Robinet



Cam Tu Long



Anne-Lise Guitet

Suivant les sessions vous allez être

- **Odette Sangaré,**
  - Sophrologue intervenant bien-être au travail et formateur QVCT RPS depuis 8 ans, au Luxembourg
  - 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
  - Formateur de jeunes entrepreneurs depuis 2002
  - Ecole de commerce – spécialité développement des petites et moyennes entreprises – ESCP-EAP Paris, EDHEC Lille et Hocheschool voor economische Studies Amsterdam

- **Amanda Robinet,**
  - Sophrologue intervenant bien-être au travail depuis 4 ans, elle pratique au quotidien également à Verdun.
  - Sophrologue formée à l'IFS où elle a obtenu un titre inscrit au RNCP et en sophrologie caycédienne (Lorraine).
  - 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
  - Diplomée de la faculté de droit, sciences économiques et de gestion de Nancy en gestion de projet et développement commercial
  - Diplômée de l'IFCAM en activité bancaire et assurances
  - Diplômée de l'université de Nancy en droit juridique des collectivités territoriales
  - Elle a développé avec succès son activité en cabinet, et entreprise

- **Cam Tu Long,**
  - Sophrologue intervenant bien-être au travail depuis 4 ans, elle pratique au quotidien également en France à Charleville Mézières, au Luxembourg et en Belgique.
  - Sophrologue formée à l'IFS où elle a obtenu un titre inscrit au RNCP et en sophrologie caycédienne
  - Moniteur sport santé
  - Université de Genève en accompagnement des TDAH à travers les âges
  - Elle a développé avec succès son activité en cabinet, école et entreprise

- Annelise Guitet
  - Cheffe de projet et consultant en communication et webmarketing
  - Intervenante en collège et lycée
  - Expérimentée en développement d'activité et de contenu, référencement, optimisation des sites internet, relation partenaires
  - Diplômée de l'IAE de Poitiers – Master en en management de la communication
  - Certification de Niveau 3e Chef de projet webmarketing
  - D.U de communication d'entreprise

Lieu

En visio Synchrone

Tarif

- près de 100h de formation-action, intégrant du coaching applicatif et un suivi collectif et individuel pour avancer pas à pas, guidé.e et soutenu.e
- Un tarif particulièrement réduit de 28€/heure pour un accompagnement assuré par des sophrologues expérimentées qui s'investissent à vos côtés pour soutenir le développement de votre activité.
- Un coût étalé dans le temps pour investir dans son projet professionnel en restant à flot financièrement : 170€ par mois sur 15 mois + 270 € TTC à l'inscription soit 2820 € TTC pour l'ensemble du programme :

Distanciel : 170€/mois + 270€ à l'inscription

Le paiement initial de 270€ se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

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

Puis le solde est réglé en 15 mensualités de 170€ à payer par virement chaque mois

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 de paiement

Le paiement initial de 270€ se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

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

Puis le solde est réglé en 15 mensualités de 170€ à payer par virement chaque mois

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
- AGEFICE et autres OPCO
- Employeur – suivant la décision de votre employeur

Ne sont pas éligible :

- FIFPL hors 8690F car c'est 100% en distanciel
- CPF

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.

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.

L'accès à l'incubateur est soumis à une sélection. Si vous voulez rejoindre ce groupe de développement d'activité, inscrivez vous ici. Nous clôturons les derniers entretiens le 28.02.2026, le programme commence le 2 mars

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 :
  - Un groupe de prospection pour vous sentir soutenu.e dans vos efforts dans ce domaine au delà de l'année dans l'incubateur

- 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)