



**Sophro Forma +**

Professionnalisation et formation continue  
des Sophrologues

## Préparation à la retraite avec la sophrologie – Programme Paré

Durée : 14h - 2 jours

Formation en :

- présentiel
- distanciel

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

### Introduction

#### **La spécialisation pour accompagner les personnes vers une retraite sereine et en bonne santé.**

Plus de 70 000 personnes font valoir leurs droits à la retraite chaque année, permettre à les salariés de partir positivement en retraite valorise autant les personnes que l'entreprise ou l'organisation. Pour ces dernières, proposer une formation « Préparation Active pour une Retraite Épanouie « PARE » est un enjeu à forte valeur ajoutée, elle renforce le dialogue et le volet social de leur politique QVCT et RSE, et améliore par la même leur marque employeur.

La sophrologie est particulièrement adaptée à l'accompagnement de ce changement de vie des personnes qui est l'occasion de réfléchir et de faciliter cette transition emploi-retraite dans une optique de renouveau.

### Objectifs

- Animer un programme de préparation à la retraite en s'appuyant sur la démarche sophrologique.
- Promouvoir un programme dédié en entreprise ou dans des structures, organismes, mutuelles, associations, clubs Seniors...

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- Préparer et animer un programme de Préparation à une retraite épanouie – PARÉ
- Promouvoir le programme PARÉ auprès des entreprises et établissements
- Élargir son champ d'intervention auprès du public préparant ou partant en retrait
- Élargir son champ d'intervention auprès des entreprises

### Public

Sophrologues ayant fini leur formation (nous recommandons minimum 300h en présentiel ou en Visio synchrone ou RNCP ou D.U) : toutes écoles et courants de sophrologie sont bienvenus.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à [contacter nos services](#) avec pour objet : « Adaptation parcours » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation de notre formation à vos besoins.

### Prérequis

- Une bonne connaissance du public et de l'entreprise est recommandée.
- Une motivation à animer ce type de programme

### Contenu - Programme

- La retraite : les différents aspects, la transmission, le projet de vie, le capital santé ...
- La retraite : des changements à préparer
- Les besoins et les valeurs à satisfaire chez le futur retraité
- Les piliers de la bonne santé : nutrition, sommeil, activités, lien social ...
- La sophrologie une démarche d'accompagnement particulièrement adaptée à un changement de vie serein et à une culture du bien-être au

quotidien.

- Programme « PARÉ » : objectifs, modalités, et publics concernés
- L'entraînement à l'animation du programme « PARÉ » clé en mains

## Méthodologie

---

Cette spécialisation est animée avec une méthode principalement applicative, et une alternance d'apports de connaissance, de mises en pratique et d'entraînements effectifs à animer une formation en entreprise.

## Outils

---

- Vous repartirez avec **1 atelier clé en main personnalisable** et modulable selon vos besoins et ceux de vos clients
- Vous enrichissez en sus votre offre dans l'accompagnement individuel des personnes concernées par la retraite.

**En termes de supports pédagogiques, vous serez remis :**

- Supports numériques de l'atelier (1 accompagnement complet vous servant de base pour vos interventions )
- Le guide d'animation : déroulé pédagogique et sophrologique. Les outils pédagogiques à destination des participants.

## Modalités d'évaluation

---

La formation est assurée en partenariat avec l'IFQVT - Institut français pour l'amélioration de la qualité de vie et de conditions de travail

Vos compétences sont évaluées en continue tout au long de votre parcours, en fonction de votre participation active et des mises en situations d'animation.

Attestation de Formation émise par l'IFQVT : Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire à l'issue du programme, certifiant sa participation.

Questionnaire Évaluation à chaud

## Intervenants

---

- Formation animée par Patrick Bozier, **sophrologue** (académie de sophrologie de Paris du Dr Chéné RD12, et IFS), **ancien responsable des formations à l'INRS, Directeur pédagogique de l'ILQVT et de l'IFQVT.**
- Patrick a un master en ingénierie de formation et est un **formateur pour adulte expérimenté.**
- Il intervient lui-même en entreprise.

## Lieu

---

En visio Synchronique  
ou Nancy  
suivant votre choix

## Modalités de paiement

---

- Financement personnel : Paiement par carte de paiement en une ou plusieurs fois possible pour les inscriptions effectuées avant 45 jours
- Financement par votre employeur ou un financeur : un acompte est à verser pour réserver votre place. Solde à régler par virement bancaire

## Prise en charge

---

Certification Qualiopi IFQVT

Possibilité de prise en charge suivant les exigences de votre financeur et votre situation personnelle/professionnelle spécifique.

[Information sur les financements possibles disponibles ici](#)

Exemple de financements possibles : OPCO, France travail, employeur