

## **SYNTHESE : ENTREPRENDRE DANS LE DOMAINE DU BIEN ETRE**

- **2 OFFRES** : 100% distanciel ou 100% distanciel + coaching accompagnement

### **A La fin de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- ✓ Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour maîtriser les techniques de la sophrologie
- ✓ Réaliser une étude de marché
- ✓ Monter un business plan
- ✓ Avoir une méthodologie pour réussir
- ✓ Passer à l'acte de création d'entreprise

Vous avez accès a 2 parcours de formation :

### **Partie 1 : CREATION ENTREPRISE**

Une formation orientée vers la création ou la reprise d'entreprises. L'objectif étant la maîtrise des outils nécessaires au démarrage et à la pérennité de votre projet (forme juridique, choix comptables et fiscaux, business plan).

### **Partie 2 : COEUR DE METIER**

Apprendre à se reconnecter à ses sensations, à harmoniser son corps et son esprit grâce à la sophrologie.

### **Module 1 : Présentation de la sophrologie**

Dans ce premier module sont présentées les notions de base de la sophrologie et ses bienfaits.

### **Module 2 : Apprendre à se détendre**

Avant de se détendre et d'être guidé dans la relaxation, ce module étudie les mécanismes de l'être humain et les outils pour travailler sur soi et s'épanouir.

### **Module 3 : Certaines techniques sont couplées ou utilisées en sophrologie**

Ce module explique le rôle important de la communication dans le développement personnel à l'aide de différentes techniques.

### **Module 4 : Une séance de sophrologie**

Ce module se concentre sur le déroulement d'une séance de sophrologie, entre le temps d'échange du début qui permet de poser les bases d'un suivi sophrologique, les exercices doux de relaxation et l'échange de fin.

## **Module 5 : Les exercices de sophrologie**

Ce module contient des exercices utiles pour pratiquer la sophrologie. Tous les exercices de la sophrologie caycédienne y sont répertoriés.

## **Module 6 : Établir le protocole sophrologique d'un client selon sa problématique**

Ce module enseigne sur la structure et la conception d'un protocole sophrologique. Il explique ensuite comment répondre aux différents besoins des clients avant d'apprendre à animer une séance de groupe.

## **Module 7 : Des méthodes complémentaires à la sophrologie : la méditation et la sophrologie adaptée**

Parmi les méthodes complémentaires à la sophrologie, ce module aborde une forme de méditation différente de la méditation de base, mais qui rejoint la sophrologie sur la notion d'instant présent.

## **Module 8 : Les champs d'application de la sophrologie**

Ce module détaille les nombreux champs d'application de la sophrologie.

## **Module 9 : Notions de psychologie requises**

Ce module développe des notions de psychologie pour mieux comprendre ses clients et voir leur application dans la sophrologie.

## **Module 10 : L'installation professionnelle**

Ce module donne de nombreux conseils pratiques pour démarrer son activité et optimiser son installation professionnelle, notamment au niveau administratif.