FORMATION SOPHROLOGUE

Agoracademie.com

Bienvenue !

Bienvenue dans un parcours de formation pensé comme une véritable transformation intérieure et professionnelle.
Ici, la sophrologie ne se limite pas à un ensemble de techniques : elle devient une expérience vivante,
progressive et incarnée, qui vous invite à explorer votre propre équilibre avant d'accompagner celui des autres.
Cette formation en ligne et à distance vous offre un cadre structuré, accessible et flexible,
où l'apprentissage se fait à votre rythme, avec des contenus écrits et audio-vidéos, des pratiques guidées
et une supervision continue.

Vous avancez pas à pas dans la découverte de la méthode,
tout en intégrant progressivement une posture d'accompagnant·e solide, stable et consciente.
Devenir sophrologue, c'est s'engager dans un chemin où la connaissance théorique
rencontre l'expérience personnelle, où chaque exercice devient une occasion de transformation,
et où chaque prise de conscience renforce votre capacité à accompagner autrui avec justesse et présence.
Un parcours exigeant, humain et profondément formateur, conçu pour celles et ceux
qui souhaitent exercer une activité d'accompagnement fondée sur l'écoute,
la régulation du stress et le développement de la conscience.

Une formation pour apprendre, expérimenter… et devenir.

Agoracademie.com

Agoracademie.com

PRATICIEN·NE EN MANAGEMENT DU STRESS

But
Devenir praticien·ne en management du stress.

Objectif
Après validation de votre praticien,
vous serez capable d'accompagner vos client·e·s
dans leur gestion du stress et des émotions.

Public
Cette formation est accessible à tou·te·s.
Une connaissance en développement
personnel est souhaitée
(sophrologie, relaxation...),
mais pas obligatoire.

Accompagnement
100 % à distance.
Laurent vous accompagne pendant toute la
durée de votre apprentissage
(forum + e-mail).

Contenu
Textes et vidéos.
Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation
11 quiz en ligne
+ 1 vidéo de mise en situation
(séance de sophrologie-relaxation
avec un·e partenaire
ayant pour thématique la gestion du stress).

Certificat
Oui : praticien·ne en management du stress.

Tarif
Cette formation et la validation du praticien
en management du stress
sont comprises dans le programme sophrologue.
Vous n'avez donc rien à payer en plus.

Programme partie stress

Module 01
Préface
Icônes info
Avant-propos
Organisation de la formation
Auto-coaching (vidéos)

Module 02
Le stress en quelques mots
Le stress en quelques maux
L'émotion en quelques mots
La pratique
Conseils avant de pratiquer
Séance vidéo 1

Module 03
La relaxation - présentation
a) Techniques de respiration
b) Techniques de contraction corporelle
c) Techniques de concentration
d) Techniques de méditation
Le plan d'action - 1ère partie
Séance vidéo 2

Module 04
Plan d'action - Vivez sainement
Séance vidéo 3

Module 05
Plan d'action - Gérez votre temps
Plan d'action - Pensez positif
Séance audio 1

Module 06
Plan d'action
Communiquez différemment
Séance audio 2

Module 07
Plan d'action - contrat d'action
Séance audio 3

Module 08
L'entraînement mental - présentation
a) Techniques d'ancrage de ressource
Séance audio 4

Module 09
b) Techniques d'imagerie mentale
Séance audio 5

Module 10
c) Techniques de visualisation
d) Techniques de dissociation
Les tests
Après la formation - Validation
Téléchargement

EN BREF

Intitulé : Praticien·ne en management du stress
Pré-requis : aucun
Durée : 100 heures (variable selon profil)
Début : à tout moment
Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)
Coach : Laurent Bertrel

Chez vous · Cours audio · Forum · Vidéos · Livret PDF

Agoracademie.com

PRATICIEN·NE EN COMMUNICATION

But
Devenir praticien·ne en communication interpersonnelle.

Objectif
À la fin de la formation, vous serez capable de mieux communiquer avec les autres, et d'accompagner vos client·e·s à en faire autant.

Public
Cette formation est accessible à tou·te·s.
Une connaissance de la PNL ou de l'hypnose est un plus mais pas une obligation.

Accompagnement
100 % à distance.
Laurent vous accompagne pendant toute la durée de votre apprentissage (e-mail + forum).

Contenu
Textes et vidéos.
Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation
2 quiz en ligne
+ rédaction d'un conte
+ 2 vidéos de mise en situation (raconter son conte + communication avec un·e partenaire).

Certificat
Oui : praticien·ne en communication interpersonnelle.

Tarif
Cette formation et la validation du praticien en communication interpersonnelle sont comprises dans le programme sophrologue. Vous n'avez donc rien à payer en plus.

Programme partie communication

Module 01
PNL
Introduction
Apprentissage et progression
La Programmation Neuro-Linguistique
La philosophie
La relation
Les techniques :
- Clarification et détermination d'objectif
- Le feed-back
- La synchronisation
- L'écoute active
- La reformulation
- L'observation et la calibration
- Le mouvement des yeux
- L'espace de communication et la flexibilité
- La congruence et la conduite
- Le méta-modèle
- La présupposition
- Le truisme
- Le recadrage de sens
- Le générateur de comportement

Module 02
Contes & métaphores
Introduction
La communication indirecte
La communication et la manipulation
La métaphore
A quoi sert une métaphore ?
Comment faire une métaphore ?
Comment rendre votre métaphore plus efficace ?
Le fin mot de l'histoire…

Module 03
Prise de parole en public
Introduction
Utiliser sa voix et son corps :
- L'articulation
- Le ton
- L'intonation
- Le débit
- Le volume
- La pause
- Le style
- La présentation et le regard
- La posture globale du corps
- La gestuelle
- L'espace

Module 04
Trac & Stress
Le trac et la respiration
Le stress en quelques mots & maux
L'émotion en quelques mots
La pratique
Conseils
Séance
Focus sur l'animation d'une réunion

EN BREF

Intitulé : Praticien·ne en communication
Pré-requis : aucun
Durée : 100 heures (variable selon profil incluant le travail personnel)
Début : à tout moment
Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)
Coach : Laurent Bertrel

Chez vous · Cours audio · Forum · Vidéos · Livret PDF

Agoracademie.com

SOPHROLOGUE

But
Devenir sophrologue.

Objectif
À la fin de la formation, vous serez capable d'accompagner vos client·e·s dans une démarche de sophrologie centrée sur le mieux-être et le développement des ressources personnelles.

Public
Cette formation est accessible à tou·te·s.

Accompagnement
100 % à distance.
Laurent vous accompagne pendant votre formation et supervision (forum + e-mail).

Contenu
Textes et vidéos.
Certains cours sont disponibles en version audio.

Certificats
3 certificats : praticien en management du stress + en communication + sophrologue.

Évaluation
Validation des 2 praticiens + supervision de pratique (réalisation de 3 accompagnements ou 1 si tarif réduit).

Tarif
1250 € sans financement (2 praticiens inclus).
Financement et/ou réduction possibles !

Et après ?
Vous pouvez ensuite devenir sophro-analyste.

Contact
Laurent Bertrel : laurent@agoracademie.com

Programme partie sophro

Module 01 - méthode
La sophrologie
Devenir sophrologue
Les piliers
Les théories
Les principes
Le lâcher-prise
Le terpnos logos
La vivance
Le schéma corporel
Le sujet
La positivité
L'alliance sophronique
La réalité objective
Les séances & l'anamnèse
La résonance
La phénoménologie
La phénoménologique - exercices
La phénoménologie & la psychanalyse
Sophrologie ou thérapie
Le code de déontologie

Module 02 - R.D.C
Les 3 cycles & les 12 degrés

Module 03 - boîte à outils
Souvenir positif
Toucher le plafond
Quatre invités
Acceptation prog.
Sophronisation
Futurisation
Sonorisation
Sophro-stimulation
Trac-tac & Kriyas
Mandala interne
Couleurs
Trois doigts
Trois tiers
Visualisation
Griffes
Anticipation
Neutralisation des manifestations émotionnelles négatives
Sophro-contemplation
Dynamiser ses qualités
Protection sophroliminale du sommeil
Training autogène de Schultz
Sophro-substitution sensorielle
Sophro-activation sensorielle
Méditation sur les cinq sens
Contraction corporelle
Intégration totalisatrice
Techniques archétypales
Relaxation dynamique
Rééducation de la mémoire
Dynamisation de l'intuition
Respiration synchronique
Technique totalisatrice
Marche phronique
La poutre & la boule
Sophro-hilaro activation
Lecture endoscopique
Renouveler son oxygène
Rotations de la tête
Rotations du buste
Kafa & Tridimensionnalité...

Inscription

EN BREF

Intitulé : Sophrologue (avec spécialisation stress & communication)
Pré-requis : aucun
Durée : 400 heures (incluant les praticiens et le travail personnel)
Accès : 12 mois (renouvellement gratuit)
Début : à tout moment
Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)
Coach : Laurent Bertrel
Prix : 1250 euros

Chez vous
Cours audio
Forum
Vidéos
Livret PDF
3 certificats