

Sophrologue

RNCP36161 · RNCP · Publiée

L'essentiel

Niveau de qualification	Niveau 5
Code(s) NSF	330p
Formacode(s)	43444
Code(s) ROME	K1103
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	26/01/2022
Date d'échéance	26/01/2025

Certificateur(s)

FORMAQUIETUDE · SIRET : 83402926600014

Partenaires habilités

2 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 2 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
INSTITUT BETWEEN	88380349600016	Former et organiser l'évaluation
MH RIO	83467659500020	Former et organiser l'évaluation

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La sophrologie est aujourd'hui pleinement reconnue et considérée comme une approche faisant partie des thérapies non-médicamenteuses communément admises et utilisées dans différents cadres, qu'il s'agisse d'institutions, d'hôpitaux, de centres spécialisés dans l'accueil et l'accompagnement de personnes.

La sophrologie est fréquemment utilisée pour des problématiques de stress, de sommeil, d'addictions, etc.

Que ce soit pour les clients ou pour les institutions, il est essentiel de pouvoir faire appel à des sophrologues disposant de compétences certifiées. Au-delà d'une garantie, l'enjeu est de pouvoir s'assurer que les professionnels disposent de compétences adaptées au besoin du marché, des compétences actualisés et en adéquation avec des attentes de clients.

L'enjeu pour ces professionnels est aussi de pouvoir s'inscrire dans des parcours de soins et d'accompagnements coordonnés de personnes et/ou de clients. Ces types d'interventions sont ainsi régulièrement intégrés à des structures d'accueil : EHPAD, hôpitaux, etc.

Dans le contexte actuel, la certification permet d'avoir une transparence concernant les compétences maîtrisées par les professionnels, une transparence utile pour les clients et structures d'accueil.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle s'appuyant sur des techniques de relaxation associées à des exercices de respiration et à de l'évocation positive, créée et développée en 1960 par Alfonso Caycedo (1932–2017). Elle est utilisée comme technique de relaxation et de « connaissance de soi ».

Le sophrologue, à l'aide de différentes techniques favorise la détente physique et l'épanouissement personnel.

Il travaille au renforcement de la structure positive de l'individu de façon à lui permettre de mieux appréhender le stress de la vie courante, de trouver l'harmonie et la sérénité.

Non seulement la sophrologie est connue des français, mais elle bénéficie également d'une image positive auprès de

3/4 d'entre eux.

Etre sophrologue, c'est exercer un métier de relation d'aide. C'est pourquoi le professionnel doit être tourné vers l'humain et porté par l'envie d'aider et d'accompagner les autres. Les qualités d'écoute et de bienveillance sont aussi essentielles pour réaliser un parcours d'accompagnement dans un cadre de confiance et de confidentialité.

Le métier de sophrologue nécessite également d'être respectueux et tolérant vis-à-vis d'autrui afin de ne pas laisser son point de vue interférer dans le suivi.

Et comme ce métier s'exerce souvent en tant qu'indépendant, des atouts professionnels pourront permettre d'assurer la pérennité de son activité.

ACTIVITÉS VISÉES

Réalisation de l'anamnèse ou entretien pré-sophronique

Définition de l'objectif

Formalisation du consentement du client

Elaboration d'un protocole d'accompagnement

Présentation des exercices à réaliser durant la séance

Réalisation des exercices de relaxation dynamique et statique

Expression concernant le vécu de la séance et les ressentis du client

Elaboration d'un programme d'entraînement personnalisé

Respect de la réglementation en matière d'hygiène et sécurité

Réalisation d'une étude de marché

Choix d'un statut juridique

Gestion administrative et financière de l'activité de sophrologue

Gestion commerciale de l'activité de sophrologue

Réalisation d'une veille professionnelle

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Réaliser un entretien individuel avec le client afin de connaître ses attentes et besoins, poser un cadre sophrologique, et vérifier que les demandes rentrent dans le champ de compétences de la sophrologie

Réaliser une anamnèse en posant des questions au client pour mieux le connaître et cerner sa problématique afin de collecter les informations nécessaires à l'élaboration du protocole et à la personnalisation des exercices.

Définir avec le client un objectif d'accompagnement (lutte contre le stress, avoir plus confiance en soi, se relaxer, mieux se concentrer, ...) afin de proposer une approche adaptée à la problématique du client et personnaliser les exercices que le client réalisera

Présenter le déroulé des séances en expliquant les approches mises en œuvre dans le cadre des séances et les limites d'intervention du sophrologue afin de favoriser la participation active du client.

Etablir un contrat précisant le contenu et le nombre de séances nécessaires afin de formaliser le protocole d'accompagnement avec le client et obtenir son consentement

Concevoir un protocole d'accompagnement (choix des exercices et déroulement de la séance) adapté aux besoins du client en lui permettant une progression personnalisée vers l'objectif général et les objectifs secondaires.

Déterminer une intention de séance (le thème travaillé), une série d'exercices de relaxation dynamique et une sophronisation réalisée durant la séance qui seront présentés au client afin qu'il comprenne l'objectif de la séance et participe activement.

Installer le client (posture de sophronisation) pour commencer les exercices de relaxation dynamique basés sur un travail de respiration dont l'objectif est de relâcher progressivement les tensions corporelles.

Réaliser une phase de relaxation statique en utilisant des techniques de visualisations positives personnalisées afin de permettre une prise de conscience du potentiel et des ressources du client.

Guider le client par la voix afin de l'emmener dans un état de conscience à mi-chemin entre la veille et le sommeil en distillant au client des images positives qui décupleront les bienfaits de la relaxation.

Echanger avec le client lui permettre de s'exprimer sur l'ensemble de ses ressentis vécus pendant la séance afin de faciliter les prises de conscience et ainsi sa progression et mieux l'orienter pour les séances à venir

Définir un programme d'entraînement afin de refaire les exercices et progresser chez soi entre chaque séance et les réaliser au quotidien pour retrouver la sérénité et pouvoir gérer ses émotions

Mettre en place une démarche de prévention des risques en analysant les situations et en adoptant les règles essentielles d'hygiène et de sécurité dans la pratique professionnelle

Réaliser une étude de marché afin de recueillir des informations sur le marché du bien-être et de la sophrologie et son potentiel d'exploitation et mesurer, analyser et comprendre les comportements de la clientèle cible

Choisir le statut juridique (EURL, SARL, SA, ...) le plus approprié à l'activité de sophrologue en analysant les impacts fiscaux et sociaux et en respectant la législation en vigueur.

Créer des tableaux de bord afin d'assurer la tenue et le suivi des documents administratifs et pérenniser l'activité

Elaborer un budget prévisionnel afin de matérialiser les objectifs en répertoriant l'ensemble des dépenses et des recettes et permet de s'assurer de l'état de santé financière de l'activité

Etablir une stratégie commerciale basée sur l'étude de marché en définissant les objectifs et les moyens à mettre en œuvre pour les atteindre afin d'optimiser la croissance de l'activité

Elaborer une stratégie de communication en construisant un plan de communication online et off line c'est-à-dire en mixant les outils digitaux (sites Internet, réseaux sociaux, applications mobiles) et traditionnels afin d'augmenter sa visibilité et booster son chiffre d'affaires

Surveiller activement l'environnement professionnel, concurrentiel, commercial, etc... en se formant et s'informant afin d'anticiper les évolutions de la profession.

Blocs de compétences

RNCP36161BC01 — Analyse de la demande du client et élaboration d'un protocole d'accompagnement

LISTE DE COMPÉTENCES

Réaliser un entretien individuel avec le client afin de connaître ses attentes et besoins, poser un cadre sophrologique, et vérifier que les demandes rentrent dans le champ de compétences de la sophrologie

Réaliser une anamnèse en posant des questions au client pour mieux le connaître et cerner sa problématique afin de collecter les informations nécessaires à l'élaboration du protocole et à la personnalisation des exercices.

Définir avec le client un objectif d'accompagnement (lutte contre le stress, avoir plus confiance en soi, se relaxer, mieux se concentrer, ...) afin de proposer une approche adaptée à la problématique du client et personnaliser les exercices que le client réalisera

Présenter le déroulé des séances en expliquant les approches mises en œuvre dans le cadre des séances et les limites d'intervention du sophrologue afin de favoriser la participation active du client.

Etablir un contrat précisant le contenu et le nombre de séances nécessaires afin de formaliser le protocole d'accompagnement avec le client et obtenir son consentement

Concevoir un protocole d'accompagnement (choix des exercices et déroulement de la séance) adapté aux besoins du client en lui permettant une progression personnalisée vers l'objectif général et les objectifs secondaires.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation professionnelle reconstituée : jeu de rôle + oral. Réalisation d'une anamnèse et élaboration d'un protocole d'accompagnement

RNCP36161BC02 — Conduite de séances de sophrologie individuelles ou collectives

LISTE DE COMPÉTENCES

Déterminer une intention de séance (le thème travaillé), une série d'exercices de relaxation dynamique et une sophronisation réalisée durant la séance qui seront présentés au client afin qu'il comprenne l'objectif de la séance et participe activement.

Installer le client (posture de sophronisation) pour commencer les exercices de relaxation dynamique basés sur un travail de respiration dont l'objectif est de relâcher progressivement les tensions corporelles.

Réaliser une phase de relaxation statique en utilisant des techniques de visualisations positives personnalisées afin de permettre une prise de conscience du potentiel et des ressources du client.

Guider le client par la voix afin de l'emmener dans un état de conscience à mi-chemin entre la veille et le sommeil en distillant au client des images positives qui décupleront les bienfaits de la relaxation.

Echanger avec le client lui permettre de s'exprimer sur l'ensemble de ses ressentis vécus pendant la séance afin de faciliter les prises de conscience et ainsi sa progression et mieux l'orienter pour les séances à venir

Définir un programme d'entraînement afin de refaire les exercices et progresser chez soi entre chaque séance et les réaliser au quotidien pour retrouver la sérénité et pouvoir gérer ses émotions

Mettre en place une démarche de prévention des risques en analysant les situations et en adoptant les règles essentielles d'hygiène et de sécurité dans la pratique professionnelle

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation professionnelle reconstituée : jeu de rôle + oral. Conduite d'une séance de sophrologie

RNCP36161BC03 — Création et gestion d'une activité de sophrologue

LISTE DE COMPÉTENCES

Réaliser une étude de marché afin de recueillir des informations sur le marché du bien-être et de la sophrologie et son potentiel d'exploitation et mesurer, analyser et comprendre les comportements de la clientèle cible

Choisir le statut juridique (EURL, SARL, SA, ...) le plus approprié à l'activité de sophrologue en analysant les impacts fiscaux et sociaux et en respectant la législation en vigueur.

Créer des tableaux de bord afin d'assurer la tenue et le suivi des documents administratifs et pérenniser l'activité

Elaborer un budget prévisionnel afin de matérialiser les objectifs en répertoriant l'ensemble des dépenses et des recettes et permet de s'assurer de l'état de santé financière de l'activité

Etablir une stratégie commerciale basée sur l'étude de marché en définissant les objectifs et les moyens à mettre en œuvre pour les atteindre afin d'optimiser la croissance de l'activité

Elaborer une stratégie de communication en construisant un plan de communication online et off line c'est-à-dire en mixant les outils digitaux (sites Internet, réseaux sociaux, applications mobiles) et traditionnels afin d'augmenter sa visibilité et booster son chiffre d'affaires

Surveiller activement l'environnement professionnel, concurrentiel, commercial, etc... en se formant et s'informant afin d'anticiper les évolutions de la profession.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Rédaction et présentation d'un projet de création d'une activité de sophrologue.

Secteur d'activité et type d'emploi

SECTEURS D'ACTIVITÉS

Le sophrologue exerce son activité sous différents statuts :

- En profession libérale
- En tant que salarié

Il travaille dans des structures telles que :

Hôpitaux, cliniques, EHPAD, maisons de retraite, centres de soins,

Centres de thalassothérapie, centres de cure, centres de remise en forme Entreprises Associations,

Ecoles, Etablissements d'enseignement,

Centres de loisirs, clubs sportifs, Cabinets privés,

TYPE D'EMPLOIS ACCESSIBLES

Sophrologue,

Praticien sophrologue,

Praticien en sophrologie.

Marché du travail

Indicateurs au niveau des familles professionnelles (FAP) des métiers visés, agrégés au niveau national — France Travail / DARES (open data).

Tension de recrutement (DARES 2024)	Faible (2/5)
Facteurs principaux	Intensité d'embauche, Non-durabilité de l'emploi, Inadéquation géographique
Salaire médian (mensuel)	1 650 €
Familles professionnelles (FAP)	T6X61 — Employés des services divers · tension 2/5 (Faible)
Projets de recrutement (BMO 2026)	10 611
Jugés difficiles à recruter	31 %
Emplois saisonniers	60 %
Familles professionnelles (FAP)	T6X61 — Employés des services divers

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

La certification s'adresse aux personnes :

- titulaires d'un titre ou diplôme de niveau 4
- ou ayant 2 ans d'expérience dans le secteur du bien-être

COMPOSITION DU JURY — FORMATION INITIALE, FORMATION CONTINUE, VAE

80% des membres du jury sont extérieurs à Formaquiétude

Le jury est composé de 5 personnes.

- 1 représentant de Formaquiétude
- 4 professionnels en activité représentant les activités liées au bien-être

Le président est nommé par le représentant de Formaquiétude parmi les membres du jury

Base légale

Date de décision	26/01/2022
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	26/01/2025

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2019	11	0	100 %	100 %
2018	16	0	100 %	100 %
2017	13	0	100 %	100 %

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://catalogue.formaquietude-rhonealpes.fr/formation/67>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36161/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	3 093
Parcours menés à terme	2 827
Taux d'achèvement	91 %
Période	03/2022 – 05/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	3 217
Montant total engagé	8 947 998 €
Coût moyen par dossier	2 781 €
Durée moyenne	185 h

Période	02/2022 – 01/2025
France compétences	84 %
Reste à charge titulaire	12 %
France Travail	3 %
Entreprise	1 %
OPCO	0 %
Régions	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.