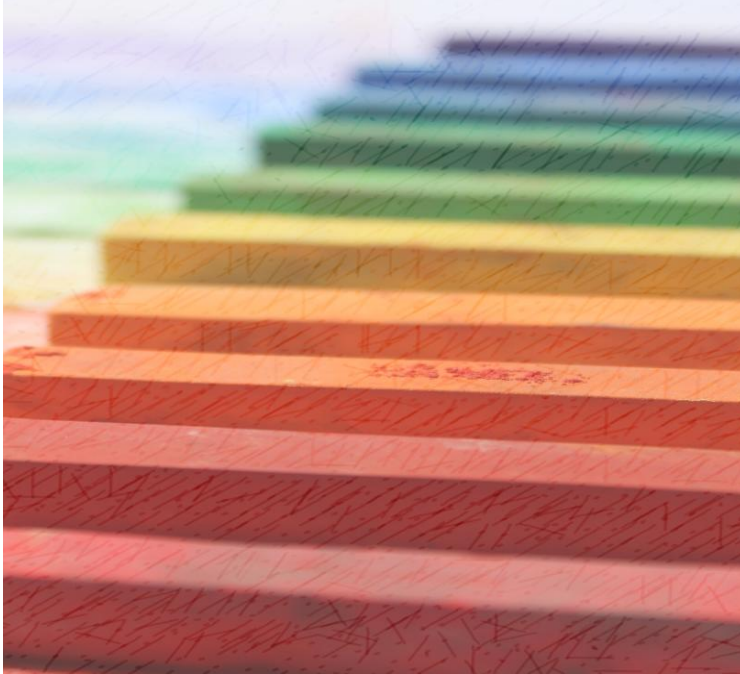


A.E.T. - FORMATIONS



©- Tous droits réservés – A.E.T.-FORMATIONS

DEVENIR SOPHRORELAX'ART
PROGRAMME 2026 – 3 NIVEAUX
LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE
AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

Être SophroRelax'Art ©, c'est être un-e Coach Professionnel-le orienté-e vers l'accompagnement Mieux-Être et Santé...

A la différence du/de la Praticien-ne en Relation d'aide qui accompagne principalement par l'intermédiaire des outils de l'entretien interactif....

Le/la SophroRelax'Art est un-e professionnel-le qui maîtrise totalement les techniques psychocorporelles et psychoémotionnelles... Et son accompagnement prend en compte toutes les dimensions de la personne qu'elles soient psychiques, émotionnelles, corporelles, comme une médiation psychocorporelle, dans le respect de l'écologie propre à celle-ci.

L'Accompagnement se concrétise grâce au suivi de la formation en Sophrorelaxation et en Médiation Artistique, amenant la personne accompagnée à développer ses ressources propres... son autonomie... comme voie de transformation durable et profonde.

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

NATURE ET CARACTERISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

Cette action de formation a pour objectif de former dans le domaine de l'intitulé du module avec certification de qualification du Centre de Formation sur demande.

Cette action de formation se situe dans une approche socioéducative et totalise un nombre d'heures de formation pour les 3 Niveaux: **450 heures** pour l'attestation de formation **500 heures** pour la certification.

OBJECTIF DE FORMATION ET COMPETENCES VISEES

Devenir un-e Praticien-ne SophroRelax'Art opérationnel-le et performant-te, dans la capacité à exercer pleinement son métier.

DUREE DE FORMATION

Pour la formation complète de Sophrorelax'Art, entre **9 et 12 mois** pour l'attestation de formation **et jusqu'à 15 mois** pour la certification niveau 1 **et jusqu'à 24 mois** pour la formation 3 Niveaux.

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

PUBLIC/PREREQUIS

Ce module s'adresse aux personnes évoluant dans le domaine psychosocial, secteur associatif ou professionnel de la santé, de l'éducation, de la Relation d'aide...

Ou toute personne, en reconversion ou non, avec un projet professionnel concret dans le domaine de Sophrorelaxation et la Médiation Artistique pour un public adulte, et selon le plan de formation choisi pour un public adolescent, enfant.

Ne pas être engagé(e) dans une autre formation, être à l'aise avec les outils Informatique, Internet. Avoir la capacité de s'organiser pour ses apprentissages en distanciel.

MODALITES D'EVALUATION D'ENTREE EN FORMATION

Renvoyer le formulaire de Renseignements avant l'entretien individuel au téléphone pour vérifier l'adéquation de la formation et le projet professionnel du demandeur.

NIVEAU D'ENTREE : Niveau 4 (Bac ou équivalent)

NIVEAU DE SORTIE : Niveau 5/6 (Bac+ 3)

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

La Méthodologie d'accompagnement acquise va permettre de sécuriser l'espace d'accueil et d'écoute en s'appuyant sur un cadre clair, sécurisant.

La formation permet de développer une posture d'accompagnant-te dans une attitude objective et empathique, en s'appuyant sur les outils concrets de la SOPHRORELAXATION et de la MÉDIATION ARTISTIQUE.

COMPETENCES VISEES

A la fin de cette formation, le stagiaire sera capable de...

- Maîtriser les fondamentaux du métier de SophroRelax'Art
- Maîtriser les techniques d'accompagnement individuel et atelier de groupe dans le cadre du SophroRelax'Art
- Maîtriser les accompagnements selon les différents publics (adultes, adolescents, enfants) et leurs objectifs
- Maîtriser les techniques spécifiques que ce soit la Sophrorelaxation, les compétences psychosociales et psychoémotionnelles, les Médiateurs Artistiques, la Sophrorelaxation...
- Créer ou développer son activité professionnelle indépendante de Praticienne SophroRelax'Art, proposer des interventions en Structures et Institution.

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

Le contenu de formation répond à la nécessité d'acquisition de compétences-clés comme...

- Capacité à la Prise en charge de la personne et/ou du groupe dans sa globalité en lien avec sa demande et selon le public spécifique.
- Capacité d'élaborer, de mettre en œuvre et d'évaluer un projet d'accompagnement et des activités différenciées en direction de la personne et/ou du groupe, et selon le public spécifique.
- Capacité à intervenir dans le respect de la déontologie et de l'éthique du métier.
- Capacité à évaluer ses activités professionnelles, développer son potentiel et ses compétences.

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE ET TECHNIQUE

L'encadrement mis à la disposition du stagiaire tant sur le plan technique que pédagogique, selon les modalités suivantes:

Durant toute la formation, Accès à une plateforme pédagogique sécurisée, accompagné d'entretiens individualisés en Visio Skype et suivi en continu par mail ou si besoin par téléphone.

En cours de formation, tutorat et supervision des mises en situation réelles.

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

LA SOPHRORELAXATION ET LA MÉDIATION ARTISTIQUE AU SERVICE DU BIEN ÊTRE

FORMATRICE PRINCIPALE

Patricia Vidili Kaluzny, Directrice et Responsable Pédagogique – A.E.T.-formations, Psychopraticienne Certifiée dans les domaines de la Relation d'aide et domaine psychocorporel, psychoémotionnel, Art et Danse thérapie, Formatrice Professionnelle (Niveau ICPF PRO EXPERT)

SYSTÈME D'ÉVALUATION DES COMPÉTENCES APPRISES ET ACQUISES

- ⇒ **Une attestation d'assiduité** sera remise à l'issue de la formation, attestant du suivi de la formation et après rendu de travaux écrits demandés à plus de 80% .
- ⇒ **Une attestation individuelle de fin de formation** sera également remise à l'issue de la formation après évaluation, attestant des compétences apprises, à plus de 80% et après rendu de travaux écrits demandés, ainsi qu'une mise en situation réelle d'accompagnement sous supervision avec auto-bilans.
- ➔ **Un certificat de compétences** sera remis, après le rendu du dossier de certification, sous forme de mémoire d'application des mises en situation réelle (selon le plan de formation et son cahier des charges), reprenant l'analyse réflexive d'accompagnement, attestant du transfert des compétences apprises en compétences acquises en situation réelle.

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

PROGRAMME DE FORMATION NIVEAU 1 – ATELIER DE GROUPE ADULTES

1- THEORIE et PSYCHOPEDAGOGIE

- Module Sophrorelaxation et Médiation Artistique, ses fondements et historique
- Module Approches de la Psychologie Humaniste et la Psychologie Positive
- Module de formation « Créer, Animer des ateliers SophroRelax'art
- Méthodologie et Psychopédagogie des ateliers SophroRelax'art
- Posture, Ethique et Déontologie, Définir son Identité Professionnelle, son installation professionnelle

2- PROGRAMME DE FORMATION MODULES THEORIQUES ET PRATIQUES ET LEUR PSYCHOPEDAGOGIE

Modules du Domaine Sophrorelaxation- Public Adultes

- Théorie – Approches -Précurseurs
- Les Relaxations de Base et la Sophrologie
- Les techniques de Respiration en Sophrorelaxation
- Dossiers spécifiques d'accompagnement en Sophrorelaxation

Modules du Domaine Médiateurs Artistiques - Public Adultes

- Collage
- Dessin-Mandalas
- Land Art et Modelage

→ **Psychopédagogie spécifique pour chaque médiateur et pour chaque public spécifique...**

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

3- MODULE MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE DE GROUPE

- ➔ Préparation, création d'un projet d'atelier de groupe
- ➔ Préparation de séance et supervision
- ➔ Accompagnement de séance (cas pratique)
- ➔ Auto-Bilan d'accompagnement (validation Conduite d'accompagnement)
- ➔ Suivi d'accompagnement (validation d'évolution de l'objectif)
- ➔ Mise en place d'accompagnement réel d'atelier de groupe sous Tutoring de supervision pour le mémoire pratique de certification Niveau 1.

4- MODULE CERTIFICATION

Analyse réflexive de sa pratique d'accompagnement avec supervision, Réalisation et Présentation du Mémoire pratique d'accompagnement.

- ➔ **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 1 : 150 heures**
- ➔ **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 1 : 175 heures**

OBLIGATION D'ATTESTATION DE FORMATION POUR ENTRÉE DANS LE NIVEAU 2

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

PLUSIEURS POSSIBILITÉS DE SPÉCIALISATION DE FORMATION NIVEAU 2

1ère possibilité... ACCOMPAGNEMENT PSYCHOEMOTIONNEL ET PUBLIC SPECIFIQUE

1- DOSSIERS THÉMATIQUES SPECIFIQUES SOPHRORELAX'ART

- Sophrorelax'Art et Estime de soi
- Sophrorelax'Art et Gestion des émotions
- Sophrorelax'Art et Gestion du Stress
- Sophrorelax'Art et Gestion de la fatigue et du sommeil
- Sophrorelax'Art et les systèmes d'ancrage

→ **Psychopédagogie spécifique pour chaque dossier spécifique**

2- Modules du Domaine Médiateurs Artistiques - Public Adultes

- Musique Mouvement Danse
- Ecriture-Récits de Vie-Conte
- Couleurs émotions
- Masques et Clowns

→ **Psychopédagogie spécifique pour chaque médiateur et pour chaque public spécifique...**

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

PLUSIEURS POSSIBILITÉS DE SPÉCIALISATION DE FORMATION NIVEAU 2

2ème possibilité... ACCOMPAGNEMENT PUBLIC SPECIFIQUE

1- DOSSIERS THÉMATIQUES SPECIFIQUES SOPHRORELAX'ART

- Sophrorelax'Art et périnatalité
- Sophrorelax'Art et séniors
- Sophrorelax'Art et l'accompagnement dans la maladie
- Sophrorelax'Art et l'accompagnement au deuil

→ **Psychopédagogie spécifique pour chaque dossier spécifique**

2- Modules du Domaine Médiateurs Artistiques - Public Adultes

- Musique Mouvement Danse
- Ecriture-Récits de Vie-Conte
- Couleurs émotions
- Masques et Clowns

→ **Psychopédagogie spécifique pour chaque médiateur et pour chaque public spécifique...**

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

PLUSIEURS POSSIBILITÉS DE SPÉCIALISATION DE FORMATION NIVEAU 2

3ème possibilité... ACCOMPAGNEMENT PUBLIC ENFANT ET ADOLESCENT

SPECIALISATION ADOLESCENTS-ENFANTS

- Approches théoricielles de l'enfant et de l'adolescent
- Compétences psychosociales et psychoémotionnelles spécifique adolescents/enfants

SOPHRORELAXATION LUDIQUE ET MÉDIATION ARTISTIQUE SPÉCIFIQUE ADOLESCENTS/ENFANTS

- **Modules du Domaine Sophrorelaxation adaptés à l'adolescence et l'enfance**
- **Modules du Domaine Médiateurs Artistiques adaptés à l'adolescence et l'enfance**

→ **Psychopédagogie spécifique adolescents/enfants –Atelier de groupe**

OUTILS DE PSYCHOÉDUCATION, DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET CRÉATIFS

- Accompagner les difficultés de l'enfance et de l'adolescence
- Anxiété et émotions fortes – le deuil
- Adolescence et projet jeunes

→ **Psychopédagogie spécifique adolescents/enfants –Atelier de groupe**

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

PLUSIEURS POSSIBILITÉS DE SPÉCIALISATION DE FORMATION NIVEAU 2

3- MODULE MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE PROJET ATELIER DE GROUPE AVEC ANALYSE DE BESOIN 1ère - 2ème et 3ème possibilité de suivi de niveau 2

- ➔ Préparation, création d'un projet d'atelier de groupe selon analyse de besoin
- ➔ Préparation de séance et supervision
- ➔ Accompagnement de séance (cas pratique)
- ➔ Auto-Bilan d'accompagnement (validation Conduite d'accompagnement)
- ➔ Suivi d'accompagnement (validation d'évolution de l'objectif)
- ➔ Mise en place d'accompagnement réel d'atelier de groupe sous Tutoring de supervision pour le mémoire pratique de certification Niveau 2.

4- MODULE CERTIFICATION

Analyse réflexive de sa pratique d'accompagnement avec supervision, Réalisation et Présentation du Mémoire pratique d'accompagnement.

- ➔ **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 1 : 150 heures**
- ➔ **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 1 : 175 heures**

OBLIGATION D'ATTESTATION POUR ENTRÉE DANS LE NIVEAU 3

PROGRAMME DE FORMATION NIVEAU 3

1- PSYCHOPÉDAGOGIE DE L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Psychopédagogie de l'accompagnement individuel
- Structuration d'un projet d'accompagnement individuel
- Conduite d'accompagnement
- Posture - Ethique et Déontologie

2- MODULE MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Méthodologie spécifique: Mise en place d'un accompagnement individuel selon projet personnalisé du stagiaire

- Préparation de séance et supervision
- Accompagnement de séance (cas pratique)
- Auto-Bilan d'accompagnement (validation Conduite d'accompagnement)
- Suivi d'accompagnement (validation d'évolution de l'objectif)

→ MODULE CERTIFICATION ET ACCOMPAGNEMENT À L'INSTALLATION

- Analyse réflexive de sa pratique d'accompagnement avec supervision, Réalisation et Présentation du Mémoire pratique d'accompagnement individuel.
- Obligations légales et démarches d'installation

→ **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 1 : 100 heures**

→ **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 1 : 150 heures**

RÉCAPITULATIF...

- **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 1 : 150 heures**
- **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 1 : 175 heures**

- **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 2 : 150 heures**
- **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 2 : 175 heures**

- **Total Heures validées pour attestation de formation NIVEAU 3 : 100 heures**
- **Total Heures validées pour le certificat de formation NIVEAU 3 : 150 heures**

- ↪ **La formation certifiante complète des 3 niveaux est validée pour 500 heures avec délivrance du Certificat de formation de PRATICIEN-NE SOPHRORELAX'ART**

La possibilité de continuité en formation continue soit sous forme de micro-formations, ou de se perfectionner dans les domaines de l'Art thérapie, ou de l'accompagnement spécialisé de l'Ado/enfant...

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

TARIF 2025 FORMATION SOPHRORELAX'ART

La formation complète avec Formation de Tutoring/supervision/ en synchrone à distance avec le rendu des travaux demandés (personnels et mises en situation, études de cas)

Pour la formation... NIVEAU 1 – ANIMATION D'ATELIERS DE GROUPE SOPRORELAXATION ET MÉDIATION ARTISTIQUE PUBLIC ADULTES

⇒ **2000 euros Net de taxes* en Tarif Prise en charge par organisme**
Devis sur demande et entretien téléphonique

⇒ **1800 euros Net de taxes* en Tarif Prise en charge pour Professionnel-le indépendant-e**
Devis et convention de formation sur demande et entretien téléphonique

Une réduction est appliquée pour une prise en charge financière personnelle; un contrat de formation est établi

⇒ **1600 euros Net de taxes* avec mensualisation**

Formation validée pour 150 Heures Attestation/ 175 Heures Certification

↳ Il est possible de ne suivre que la formation de Sophrorelaxologue ou de Praticien-ne en Médiation Artistique (voir sur le site le descriptif pour chacune de ces formations)

TARIF 2026 FORMATION SOPHRORELAX'ART

COMPLEMENT DE FORMATION NIVEAU 2 PRATICIEN-NE EN ATELIER DE GROUPE SOPHRORELAX'ART

Après suivi du niveau 1 en formation...

⇒ **600 euros Net de taxes*** avec mensualisation

Formation Complète tout public validée pour 150 heures Attestation / 175 Heures Certification

Pour la formation complète NIVEAU 1 ET 2 PRATICIEN-NE EN ATELIER DE GROUPE SOPHRORELAX'ART

Avec inscription niveau 1 et 2 au démarrage

⇒ **2600 euros Net de taxes*** en Tarif Prise en charge par organisme

Devis sur demande et entretien téléphonique

⇒ **2400 euros Net de taxes*** en Tarif Prise en charge pour Professionnel-le indépendant-e

Devis et convention de formation sur demande et entretien téléphonique

Une réduction est appliquée pour une prise en charge financière personnelle; un contrat de formation est établi

⇒ **2200 euros Net de taxes*** avec mensualisation (1600 euros niveau 1 + 600 euros niveau 2)

Formation Complète tout public validée pour 300 heures Attestation/350 heures Certification

**TVA non applicable - article 261-4-4 du CGI*

TARIF 2026 FORMATION SOPHRORELAX'ART

COMPLEMENT DE FORMATION NIVEAU 3 PRATICIEN-NE EN INDIVIDUEL SOPHRORELAX'ART

Après suivi du niveau 1 et 2 en formation...

⇒ **900 euros Net de taxes* avec mensualisation**

Formation Complète tout public validée pour 100 heures Attestation / 150 Heures Certification

Pour la formation complète NIVEAU 1- 2 – 3 PRATICIEN-NE SOPHRORELAX'ART GROUPE ET INDIVIDUEL

Avec inscription niveau 1 - 2 et 3 au démarrage

⇒ **3000 euros Net de taxes* en Tarif Prise en charge par organisme**

Devis sur demande et entretien téléphonique

⇒ **2700 euros Net de taxes* en Tarif Prise en charge pour Professionnel-le indépendant-e**

Devis et convention de formation sur demande et entretien téléphonique

Une réduction est appliquée pour une prise en charge financière personnelle; un contrat de formation est établi

⇒ **2500 euros Net de taxes* avec mensualisation (1600 euros N 1 + 600 euros N 2 + 300 euros N 3)**

Formation Complète tout public validée pour 450 heures Attestation/500 heures Certification

**TVA non applicable - article 261-4-4 du CGI*

DEVENIR SOPHRORELAX'ART

A.E.T.-FORMATIONS

Centre Expert de formation aux métiers de l'Accompagnement en Relation d'Aide depuis 2003

**A.E.T.-FORMATIONS est enregistré comme
Centre de formation auprès de la DREETS GRAND EST sous le n° 44 57 03759 57**

**A.E.T.-FORMATIONS a obtenu
la Certification QUALIOPI pour Actions de formation et la Certification ICPF EXPER PRO Formatrice en
Relation d'aide**

A.E.T.-FORMATIONS a obtenu le Certificat de conformité Pôle Emploi et est référencé DATADOCK

PATRICIA VIDILI KALUZNY
Contact: contact@aet-formations.com