



Ecole de
Sophrologie
Caycédiennne
Annecy

Formation continue en Sophrologie

**Créer et développer son activité
professionnelle en Sophrologie**



Accessibilité de la formation aux personnes handicapées

Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Les sites sur lesquels nous proposons nos formations respectent les normes d'accessibilités aux personnes à mobilité réduite.

Référent Handicap : Mme Christelle Delarue, 06 72 70 94 29.

Fiche descriptive de la formation

PRESENTATION

Avoir suivi une formation de qualité en sophrologie tant sur le plan pratique que théorique est une condition nécessaire mais non suffisante pour pouvoir exercer le métier de sophrologue à son propre compte.

Le sophrologue est souvent un entrepreneur libéral qui doit créer, développer et pérenniser son activité. Il est amené à élargir progressivement son offre de service en proposant des prestations variées et adaptées aux besoins du marché tout en actualisant ses savoir et savoir-faire.

Cette formation, animée par cinq professionnels entrepreneurs passionnés et expérimentés, a pour objectif d'acquérir les connaissances et les compétences professionnelles indispensables à la création, au développement et à la gestion de l'activité professionnelle de sophrologue.

PUBLIC

Cette formation est ouverte aux sophrologues souhaitant s'installer et/ou développer une activité professionnelle en sophrologie.

PRE-REQUIS

Avoir terminé sa formation initiale de sophrologue.

OBJECTIF

Cette formation a pour objectif d'acquérir les connaissances nécessaires pour créer, développer et promouvoir son activité professionnelle de sophrologue en libéral et/ou comme activité complémentaire à sa profession.

Pour cela, la formation s'organise autour de 5 grands thèmes :

- la méthodologie et les enjeux de la création d'entreprise
- les aspects fiscaux et sociaux de l'exercice indépendant de l'activité de sophrologue
- l'identité graphique et la communication
- les démarches de prospections et l'entretien commercial
- la veille professionnelle et l'actualisation des savoir, savoir-faire et savoir-être du sophrologue

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Méthodologie et enjeux de la création d'entreprise

- Prendre conscience de l'importance du pitch
- Clarifier sa raison d'être, son offre, son positionnement
- Développer son « mindset entrepreneurial »
- Identifier les étapes pour créer son entreprise

- Structurer sa démarche commerciale

Aspects fiscaux et sociaux de l'exercice indépendant de l'activité de sophrologue

- Préciser l'environnement fiscal et social
- Connaître les règles applicables et les sites contrôlés internet pour être à même d'approfondir son propre mode d'exercice
- Réfléchir sur son mode d'exercice personnel

Identité graphique et la communication

- Savoir choisir la communication Web la plus adaptée à son activité, en fonction de ses moyens, de son organisation et de ses objectifs.

Les démarches et l'entretien commercial

- Se préparer à un rendez-vous commercial
- Connaître les étapes de l'entretien commercial
- Réaliser une anamnèse client / donneur d'ordre
- Concevoir un programme d'intervention
- Faire une offre commerciale et en assurer le suivi

La veille professionnelle et l'actualisation des savoir, savoir-faire et savoir-être

- Connaître les ressources permettant de s'informer sur les évolutions du métier et de maintenir / développer ses compétences professionnelles

GRANDS AXES DU PROGRAMME

Méthodologie et enjeux de la création d'entreprise

- Le pitch, la présentation de poche
- Positionnement commercial – Aligner offre et vision
- Compétences et « mindset entrepreneurial »
- Etapes phares de la création d'entreprise
- Parcours client – de la prospection à la fidélisation

Aspects fiscaux et sociaux de l'exercice indépendant de l'activité de sophrologue

- Débuter l'activité
- Rappels sur le statut de salarié
- Régime fiscal des indépendants
- Lieux d'exercice – conséquence du choix
- Régime social des indépendants
- TVA
- Informations pratiques

Identité graphique et la communication

- Notions et importance de la communication d'entreprise et de l'identité visuelle

- Sensibilisation à la création d'un logo efficace
- Sensibilisation à la création de son site internet : outils, conseils, pièges à éviter, prestataires
- Utilisation des réseaux sociaux : Google My Business, Facebook, LinkedIn, ...

Les démarches et l'entretien commercial

- La prospection commerciale
- Les étapes de l'entretien commercial
- L'anamnèse du client / du donneur d'ordre
- La conception du programme d'intervention
- La proposition et le suivi commercial

La veille professionnelle et l'actualisation des savoir, savoir-faire et savoir-être

- Liste des ressources et manifestations dans le domaine de la sophrologie
- Le formation continue et le perfectionnement du sophrologue

EFFECTIFS

20 personnes maximum.

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance entre des temps d'apport théorique et méthodologique et des temps d'échange et de réflexion participative sur le thème de la création et du développement de l'activité professionnelle de sophrologue.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Salles de formation, paper-boards, vidéoprojecteur
- Plateforme de visioconférence
- Supports de cours écrits

EVALUATION

Evaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques et relationnelles, à partir de mises en situation.

Réalisation d'un dossier écrit présentant le projet professionnel comprenant notamment un business plan de création de son activité professionnelle en sophrologie et une étude de marché, le choix argumenté du statut, le choix des locaux, les démarches administratives, les tableaux de bord de suivi de l'activité, les documents de comptabilité, les supports et outils de communication, une offre de service, les actions à mettre en œuvre permettant l'actualisation des savoirs et des savoir-faire.

SANCTION DE LA FORMATION

En fin de formation, il sera délivré une attestation de formation.

DATES ET DUREE DE LA FORMATION

La formation comprend 2 jours en présentiel et 8 sessions en distanciel synchrone en soirée. Elle totalise l'équivalent de 4 jours, soit 29 h d'enseignement.

Dates :

Session 1 Présentiel	Session 2 Distanciel	Session 3 Distanciel	Session 4 Distanciel	Session 5 Distanciel	Session 6 Distanciel	Session 7 Distanciel	Session 8 Distanciel	Session 9 Distanciel	Session 10 Présentiel
Jour 1 : 22/11/25	Visio 1 : A définir	Visio 2 : A définir	Visio 3 : A définir	Visio 4 : A définir	Visio 5 : A définir	Visio 6 : A définir	Visio 7 : A définir	Visio 8 : A définir	Jour 2 : 21/03/26

Les dates de visioconférences seront communiquées prochainement.

Horaires :

Journées de formation en présentiel ou en distanciel synchrone : 7h15 par jour, matin 9h00 – 12h30, après-midi 13h30 – 17h15.

Visioconférences de 2h00 : 18h30 – 20h30.

Visioconférences de 1h30 : 18h30 – 20h00.

Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés.

Lieu :

Les journées de formation en présentiel se déroulent à l'Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 10 route de Crêt d'Esty, 74650 Chavanod ou un autre lieu à proximité d'Annecy.

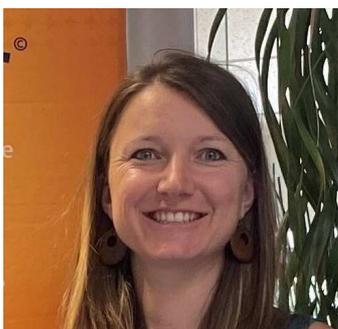
COUT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **520 €** (130 €/jour).

Personnes prises en charge dans le cadre de la formation continue **660 €** (165 €/jour).

Stagiaires de l'ESCA en cours de formation et en autofinancement : tarif préférentiel de **400 €** (100 €/jour).

FORMATEURS



Sonia THOLEN

Sonia est consultante formatrice en développement commercial « durable ».

Elle anime au sein de l'ESCA un module axé sur la sensibilisation à la création d'entreprise.

A travers le conseil et la formation, la prise de recul et l'intelligence collective, elle accompagne les créateurs et porteurs de projets dans leur réflexion et leur démarche commerciale.

Elle conjugue dans ses interventions écoute, bienveillance et rigueur.



Corine BIANCHI

Françoise est Master Coach IDC - Entrepreneuriat, Leadership et Communication, Coach certifiée IDC (accréditation ACSTH/ICF) et EDUQUA, entrepreneuse et formatrice.

Foncièrement optimiste et enthousiaste, elle se veut être le catalyseur « qui vous permet de révéler le meilleur de vos talents, d'accéder au cœur de ce qui vous anime, d'explorer vos possibles, pour (ré)inventer la vie/voie professionnelle qui vous ressemble. »



Armand LECOUTOUR

Formé à l'Ecole Supérieure des Arts Graphiques de Paris, Armand a une expérience de plus de 25 ans dans le domaine de la communication à travers différents postes allant d'infographiste à directeur artistique en agence de conseil en communication. Il est depuis plusieurs années entrepreneur à la tête de sa propre agence de conseil en communication d'entreprise.

Professionnel, créatif et audacieux, Armand a toujours à cœur d'accompagner les créateurs d'entreprises dans le développement de leurs projets et de leur identité professionnelle.



Sébastien RUFER

Sébastien est ingénieur IMT Lille Douai avec une spécialisation en technologie de la communication et est certifié en éco-conception Web par l'Institut Numérique Responsable et GreenIT. Il a plus de 25 ans d'expérience sur la communication Web et a assuré des postes très différents (développement, graphisme, chef de projet, consultant, formateur). Il développe son agence Web collaborative depuis 2017. Passionné, Engagé et pédagogue, il accompagne ses clients pour une communication Web plus efficace et sobre, avec une vraie volonté de réduire l'impact environnemental des outils Web.



Christelle DELARUE

Christelle est la directrice du Centre de formation suisse en Sophrologie Caycédienne. Elle est master spécialiste et formatrice en sophrologie caycédienne, formée auprès du Pr Caycedo. Elle est aussi instructrice en méditation et formée à l'Approche Centrée sur la Personne - Ecoute active (Carl Rogers).

Issue du champ de l'insertion et de l'orientation professionnelle, elle s'initie à la sophrologie caycédienne à la fin des années 90. Elle travaille dans différentes structures et en cabinet privé auprès d'un large public allant des enfants aux séniors. Parmi ses domaines de prédilection, se trouvent la parentalité, l'accompagnement des femmes enceintes et des personnes en fin de vie.



Bulletin d'inscription

Formation continue : « Créer et développer son activité professionnelle en sophrologie »

Civilité : Madame Monsieur

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Formation en sophrologie
(date, école, niveau) : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Adresse mail : _____

Téléphone fixe : _____

Téléphone mobile : _____

Je souhaite m'inscrire à la formation « **Créer et développer son activité professionnelle en sophrologie** »

- Date : du 22 novembre 2025 au 21 mars 2026
- Lieu : Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 10 route du Crêt d'Esty 74650 CHAVANOD ou un autre lieu à proximité d'Annecy. Le lieu définitif vous sera communiqué avant la formation.

Je joins :

- le présent bulletin daté et signé
- pour les personnes se finançant la formation, un chèque d'acompte de 120€ valant réservation, adressé à l'ordre de : ESCA

A renvoyer par courrier à l'adresse ci-dessous :

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - ESCA
Christelle DELARUE
10 route du Crêt d'Esty
74650 CHAVANOD

Date : _____

Signature : _____

Conditions générales d'inscription :

Si le nombre de participants à la formation est jugé insuffisant, l'ESCA se réserve le droit d'annuler la formation, le chèque d'acompte valant réservation sera alors au choix restitué ou reporté sur l'inscription à une autre formation à venir. En cas d'annulation de notre part, aucun remboursement de frais de transport ou autres, hormis le chèque de réservation, ne sera effectué.

Le nombre de participants par stage de formation est limité, les réservations sont faites par ordre d'arrivée des inscriptions.

A la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation d'inscription.

En cas de désistement du stagiaire annoncé moins de 10 jours avant le début de la formation, le montant de la réservation reste acquis à l'ESCA au titre de frais de dossier. Celui-ci pourra être reporté sur l'inscription à une autre formation au cours de l'année à venir.

Conformément à la politique de protection des données personnelles de l'ESCA, en remplissant et en renvoyant ces informations, vous acceptez expressément l'utilisation de vos données liées à cette inscription par l'ESCA.

