K1106
SOPHROLOGUE

Définition

Un sophrologue est un professionnel spécialisé dans une méthode de relaxation et de développement personnel qui combine des techniques de respiration, de visualisation physique et mentale.

- Accompagne les individus et les groupes pour gérer le stress et les émotions pour avoir une vie harmonieuse
- Adapte les séances aux besoins spécifiques des clients pour atteindre leurs objectifs personnels
- Anime des ateliers et des séances de groupe pour promouvoir les techniques de bien-être
- Évalue les progrès des clients et ajuste les séances en conséquence
- Maintient une veille sur les nouvelles pratiques et techniques en sophrologie

Accès à l'emploi

Ce métier est accessible sans diplôme spécifique comme pour certaines professions médicales ou paramédicales. Cependant, il est fortement recommandé de suivre une formation reconnue par les organismes professionnels de sophrologie organisés en syndicats : le Syndicat des Sophrologues Professionnels, le Syndicat des Sophrologues Indépendant, la Chambre Syndicale de Sophrologie ainsi qu'une société savante, la Société Française de Sophrologie.

Compétences

Savoir-faire

Savoir-faire principaux

Management, Social, Soin

- Donner des conseils personnalisés en matière de gestion du stress, de posture et d'hygiène de vie
- Proposer des conseils en matière de bien-être et d'hygiène de vie
- Encourager l'autonomie des clients dans la gestion de leur bien-être
- Animer une séance individuelle ou collective (relaxation, exercices d'improvisation, etc.)
- Evaluer le niveau de stress et les besoins de relaxation des clients
- Soutenir les personnes accompagnées dans la gestion de leur stress et anxiété

Développement économique

- Identifier la demande de la personne, cerner son environnement et l'informer sur la prestation (techniques, objectifs, coût, ...)
- Recueillir et analyser les besoins client

Coopération, Organisation et Développement de ses compétences

- Adapter les séances en fonction de l'évolution des besoins des clients
- Appliquer des techniques de gestion du stress
- Documenter les sessions et les progrès des participants

Pilotage, Gestion, Cadre réglementaire

- Assurer la gestion administrative et financière d'une activité

Savoir-faire secondaires

Management, Social, Soin

- Enseigner, développer des compétences
- Proposer des techniques adaptées pour améliorer le bien-être quotidien

Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies

- Définir une stratégie de communication

Savoir-être professionnels

- Etre à l'écoute, faire preuve d'empathie
- Faire preuve de réactivité
- Faire preuve d'autonomie

Savoirs

Domaines d'expertise

- Sophrologie
- Connaissance des mécanismes du sommeil
- Méthodes de visualisation positive
- Pratiques naturelles
- Exercices de relaxation

Techniques professionnelles

- Techniques d'écoute active
- Techniques de concentration
- Techniques de relaxation et de bien-être
- Techniques de relaxation adaptées aux enfants
- Méthodes de relaxation par le mouvement

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail

Contextes de travail

Conditions de travail et risques professionnels

- Au domicile d'un particulier
- Déplacements professionnels
- En atelier

Horaires et durée du travail

- Travail en journée
- Travail les week-ends et jours fériés

Publics spécifiques

- Clientèle de particuliers

Statut d'emploi

- Profession libérale
- Travailleur indépendant

Types de structures

- Association
- Cabinet libéral

Secteurs d'activité

- Service à la personne

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail