



## **SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL(LE) CYCLE FONDAMENTAL Relaxations Dynamiques 1 à 4**



### **Cette formation permet au futur Sophrologue Professionnel du Cycle Fondamental d'apprendre à**

- connaître et transmettre l'ensemble des techniques du cycle fondamental (Relaxations Dynamiques 1 à 4) et techniques associées à son client/apprenant. Ces techniques sont destinées à mobiliser les capacités qui existent dans les structures fondamentales de tout être humain, à mobiliser les qualités et les ressources de la personne en élargissant le cadre de la conscience ordinaire.
- préparer et à adapter un programme d'accompagnement spécifique en fonction du besoin du client/apprenant.
- se sentir à l'aise avec la relation d'accompagnement dans le domaine de la sophrologie existentielle, phénoménologique, pédagogique et créative.

### **DUREE**

#### **404 heures sur 24 mois.**

- 304 heures présentiels incluant le stage pratique supervisé + 100 heures de pratique personnelle et rédaction d'un rapport écrit des pratiques réalisées.

### **OBJECTIFS**

- Connaître les domaines d'intervention du Sophrologue Professionnel en individuel, en groupe, en entreprise
- Acquérir la maîtrise des différentes techniques de Sophrologie de manière à les guider avec facilité. Équilibrer la structure des méthodes et la créativité nécessaire à l'adaptabilité aux besoins du client/de l'apprenant.
- Réaliser un accompagnement personnalisé en fonction des situations thématiques ou des besoins en conduite de séance individuelle ou de groupe

### **NIVEAU REQUIS** Débutant. Stabilité émotionnelle et mentale

- Acceptation à la formation après étude de dossier et entretien de motivation

### **DATE**

**Session Octobre 2012** : 69 au 12 oct + 4 au 6 déc + 3j fév 2013 + 2j avril + 3j juin + 3j sept + 3j nov + 3j janv 2014 + 3j mars + 3j mai + 3j juin. Fin de formation : septembre 2014

### **TARIF 4250 € + Frais d'inscription : 50 €**

Remise sur le prix de la formation si inscription 3 mois avant le début de la formation pour les particuliers : 4037 €

### **LIEU** Montereau F/Yonne - 77

### **FORMATRICES**

- **Patricia PENOT** Sophrologue Professionnelle, Mastère Spécialiste Branche clinique et préventive en sophrologie caycédienne - Formation de Formateur - Adhésion au SSP - Syndicat des Sophrologues Professionnels
- **Catherine ELLEBOODE** Sophrologue Professionnelle, école de Hubert et de Imbert

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apport conceptuel - Échanges entre les participants - Pratique d'exercices d'application pratique
- Pratique de séances en groupe - Conduite d'entretien - Analyse de cas concrets - Lecture d'ouvrages, recherche personnelle - Jeux de rôles - Séances guidées

### **OBTENTION DU TITRE DE SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL- CYCLE FONDAMENTAL**

- Présence à tous les cours théoriques - Rapport écrit de sa pratique personnelle - Travail écrit réflexif
- Démonstration de compétences - Validation du stage après production des rapports de stage et supervision.

**Cette formation vous permet d'adhérer au SSP en exercice professionnel officiel et à la SFS.**

## La Sophrologie

- Définition, buts, histoire de la sophrologie. Les champs de pratique de la sophrologie.
- Les différents courants de la sophrologie : phénoménologique, caycéenne, évolutive, analytique...

Différences entre sophrologie et hypnose, yoga, ...

- La phénoménologie, l'épochè, l'intentionnalité, la temporalité, la sophro analyse existentielle orientative
- Principes et lois de la sophrologie. Méthodologie pédagogique de la sophrologie
- La conscience et les étapes historiques de son évolution - États et niveaux de conscience
- Existence et cheminement évolutif de l'être humain - Positions et attitudes existentielles - Valeurs fondamentales et essentielles
- Présentation de la méthode complète : des relaxations dynamiques 1 à 12. Présentation des différentes étapes du cycle fondamental (1 à 4).

## Anatomie et physiologie

La respiration - Le système cardio-circulatoire - Musculature lisse et musculature striée, tonus musculaire et tonicité - Neurophysiologie de la conscience - Les zones cérébrales et la production d'images - Les 5 systèmes physiologiques et les glandes endocrines - La peau et les sens - Les rythmes biologiques humains.

## Psychologie cognitive et apprentissage

Désirs, pulsions, besoins - Sensations, émotions et pensées - Schéma corporel et image et estime de soi - Tempérament, caractère, personnalité - Les fonctions et capacités d'imagination, perception, mémorisation. Les différents types d'apprentissage. La motivation - Le changement - Les étapes du deuil - Les différentes instances psychiques - Repérer les signes contre-indiquant la sophrologie - Quand orienter vers un praticien médical ou psychologue.

## Les Techniques Sophrologiques du cycle Réductif

- Postures utilisées et impact sur le niveau de conscience
- Sophroanalyse vivantielle orientative, comment la conduire et rester orientatif et non analytique
- Les différents temps d'une séance type : sophronisation, activation, désophronisation
- Techniques et concepts de l'Étape Préparatoire : bilan de la respiration, position d'équilibre et de stabilité, détente physique et mentale pour se placer à un niveau de conscience claire et dynamique, le déplacement du " négatif", activation/stimulation/harmonisation vitale.
- Techniques et concepts de la Première Etape « Apprendre à être bien dans le présent » : découverte et maîtrise de la dimension physique de l'être. Relaxation Dynamique 1 et techniques associées, présence du positif en soi, respiration synchronisée
- Techniques et concepts de la Deuxième Etape « Apprendre à se projeter de manière positive dans le futur » : découverte et maîtrise de la dimension mentale de l'être. Relaxation Dynamique 2 et techniques associées, les différentes programmations du futur
- Techniques et concepts de la Troisième Etape « Apprendre à renforcer les structures positives de son passé » : création d'un espace de rencontre harmonieuse entre le corps et l'esprit. Relaxation Dynamique 3 et techniques associées, les différents programmes de restructuration positive du passé
- Techniques et concepts de la Quatrième Etape « Vivre l'intégration de sa conscience dans la totalité de son schéma corporel ». Relaxation Dynamique 4 et techniques associées, activation des valeurs fondamentales en fonction des trois paramètres du temps

## Conduite de Séances

- L'alliance sophronique. Différence avec transfert et contre/transfert. Jeux psychologiques en relation d'aide et comment s'en sortir. Outils de communication : reformulation, écoute active, recadrage positif - Conduite d'un accompagnement individuel sophrologique : de la prise de RDV à la fin d'accompagnement - Le bilan d'entretien sophrologique - Déroulement d'une séance, dialogue pré et post sophronique - Conduite de séance en groupe - Quoi faire par rapport aux réactions individuelles en groupe - Le local professionnel, la décoration du lieu, l'utilisation de la musique

## Le Terpnos Logos - La Créativité

Définition et principe - mots et vocabulaire utilisés - positionnement de la voix - différence entre induction et orientation - les différents types d'activation intra-sophronique et le cadre d'application. Exercices d'application pratique  
Comment développer sa créativité personnelle pour mieux adapter les terpnos logos, les techniques, les programmes, en fonction des besoins et des objectifs des clients

## Protocoles d'aide sophrologique spécifiques

Comment monter des programmes sophrologiques à visée pédagogique dans le cadre du stress, des difficultés de sommeil, des états d'anxiété ou de peurs. Comment accompagner dans la gestion des états spasmophile, asthmatique et douloureux. Analyse de cas supervisé.

## Modalités d'installation professionnelle

Les aspects sociaux et légaux d'une installation professionnelle. Réflexion autour de son projet professionnel.

*Programme détaillé sur demande, version PDF à [contact@evolutionformation.eu](mailto:contact@evolutionformation.eu)*