

## **SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL(LE) - CYCLE FONDAMENTAL**

La sophrologie propose un ensemble de techniques destinées à mobiliser les capacités qui existent dans les structures fondamentales de tout être humain. Elle a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources de la personne en élargissant le cadre de la conscience ordinaire. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.

### **DUREE**

#### **303 heures sur 18 mois**

- 26 jours de formation à raison de 2 jours par mois, soit 208 heures
- Pratique personnelle et rédaction d'une phénodescription, soit 60 heures
- Stage pratique supervisé, soit 35 heures

### **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 émanant de soi
- 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 avec un psychologue et la directrice de formation

### **DATE**

**Session Octobre 2009** : Début les 27 et 28 octobre

**Session Janvier 2010** : Début les 19 et 20 janvier

### **TARIF**

3250 euros à titre individuel  
Frais d'inscription : 90 euros  
Prise en charge professionnelle : + 25%

### **FORMATRICES**

Patricia PENOT

Sophrologue Professionnelle, Master Spécialiste Branche clinique et préventive en sophrologie caycédiennne - Formation de Formateur Adhésion au SSP - Syndicat des Sophrologues Professionnels

Catherine ELLEBOODE

Sophrologue Professionnelle, école de Hubert et de Imbert

Catherine MAUSSET

Psychologue Clinicienne - DESS en psychologie clinique

### **LIEU**

Fontainebleau

### **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 concret
- Lecture d'ouvrages, recherche personnelle

### **OBTENTION DE L'ATTESTATION**

- Présence à tous les cours théoriques
- Phénodescription écrite de sa pratique personnelle
- Démonstration de compétences
- Validation du stage après production des rapports de stage et supervision

Cette formation vous permet d'exercer en tant que Sophrologue Professionnel(le) - Adhésion au SSP en exercice professionnel officiel

### **FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

- Sophrologue Professionnel(le) - Cycle supérieur
- Journée de Perfectionnement pour Sophrologue
- Supervision pour sophrologue professionnel(le)
- Démarche d'Installation Professionnelle

# PROGRAMME

## **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.
- La phénoménologie, l'épochè, l'intentionnalité, la temporalité, l'analyse existentielle
- Principes et lois de la sophrologie. Méthodologie pédagogique de la sophrologie
- La conscience et les étapes historiques de son évolution - Etats et niveaux de conscience
- Existence et cheminement évolutif de l'être humain

## **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 – Les rythmes biologiques humains.

## **Psychologie et psychopathologie**

Sensations, émotions et pensées – Schéma corporel et image de soi – Tempérament, caractère, personnalité – Névroses, psychoses, psychopathies, arriération mentale, autres affections et déséquilibres mentaux – 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, comment la conduire et rester orientatif et non analytique
- Les différents temps d'une séance type : sophronisation, activation, désophronisation
- Techniques et concepts de l'Etape Préparatoire : bilan de la respiration, position d'équilibre et de stabilité, détente physique et mentale.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

## **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 - L'Anamnèse 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

## **Le Terpnos Logos**

Définition et principe - mots utilisés - positionnement de la voix - les différents types d'activation intra-sophronique et le cadre d'application. Exercices d'application pratique

## **Ateliers créatifs pour le développement du Terpnos Logos**

A travers l'observation, l'expérimentation, la sensation, la créativité devient un jeu – Apprendre à contacter l'enfant en soi - Développer sa capacité de création - Découvrir le plaisir à imaginer, à réaliser avec les mots, les idées, les images, les objets, réveiller les ressources qui sommeillent en soi.

- Utilisation de la métaphore, des couleurs - Comment les utiliser en fonction des situations décrites par les clients

## **Protocoles d'aide sophrologique spécifiques**

En cas de : Stress - Troubles du sommeil - Anxiété - Douleurs - Spasmophilie - Asthme - Peur et phobie

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