

PROGRAMME DE LA FORMATION

Bloc de compétence 1

Accueillir le client, conduire un entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré :

- Analyse de la demande d'accompagnement du client: les questions à poser, les phénomènes de résonance, notions de transfert et contre-transfert, méthodologies d'analyse d'une demande
- Le cadre et les limites de l'intervention: les indications et contre-indications de la sophrologie, le cadre des séances.
- Conception d'un programme d'accompagnement sophrologique: la construction de programmes pour les individuels et les groupes
- Elaboration de supports d'entraînement
- Actualisation des connaissances et analyse des pratiques: le principaux axes d'actualisation des connaissances, la formation professionnelle tout au long de la vie. Les objectifs de la supervision. Supervision individuelle et collective.

Bloc de compétence 2

Animer des séances de sophrologie

Ce bloc de compétence comprend 2 cycles: le cycle essentiel et le cycle d'approfondissement

CYCLE ESSENTIEL

19 modules de 2 jours sur 2 années

L'AVOIR : LES OUTILS DU PRATICIEN EN SOPHROLOGIE – Pratiques de Sophrologie, Méthodes classiques de Relaxation

Intégration théorique et pratique des principales approches traditionnelles et modernes favorisant l'état de relaxation-sophrologie et son utilisation sur les différents plans de l'être :

Sophrologie pratique (sophronisations et techniques statiques fondamentales: activation intra-sophronique)

Training Autogène niveau inférieur (Schultz),

Méthode Jacobson (progressive et différentielle),

Méthode Vittoz (relaxation psychosensorielle),

Yoga-Nidra (bases fondamentales),

Techniques Alpha (apport des approches américaines),

Méthode Martenot (apport de la Relaxation Active),

Auto-hypnose (états hypnotiques et états sophrologiques),

Inductions multi-sensorielles (type PNL-Vakog),

Imagerie mentale, rêverie dirigée, visualisation), ...

La dimension psycho-corporelle :

Les relaxations dynamiques de la sophrologie 1er et 2ème degré, postures, travail du souffle et pratiques respiratoires (synchronisées et libres), expression corporelle, mouvement, danse, enracinement, marches (consciente, méditative, ...), importance du rythme, stretch relaxation,...

Initiation et découverte des techniques de Relaxation à protocole non verbal:

Par exemple : base de relaxation coréenne, mobilisations passives, stretch-relaxation, détente-relaxation minute anti stress...

Exploration-découverte des approches dites "traditionnelles":

Do-In, Polarité énergétique, harmonisation, relaxation énergétique, etc.

Pratiques psychologiques :

Principes d'action positive, notions de psychologie positive et de pensée positive, renforcement des structures positives, visualisation symbolique, mentale et créatrice...

Utilisation des symboles, contes et du langage métaphorique et poétique comme moyens d'induction de relaxation, de communication avec l'inconscient, de mobilisation des ressources latentes,

Expérimentation d'outils facilitant l'expression et la créativité : mandalas, médias artistiques, expression corporelle, voix, collages, graphiques et dessins, journal personnel, exercices de sophrologie créative et ludique,...

Rencontre avec les apports sensoriels et vibratoires en relaxation : couleurs, sons, musiques, souffle, goût, toucher, odeurs, formes... notamment apports de la méthode Vittoz et Sophro-Stimulation-Sensorielle.

Réflexion ou expérimentation sur l'apport de l'environnement et du matériel de bien-être : relaxation et eau, Water-bed, Brain-Machines, Ioniseurs, Biofeedback, Diffuseurs d'arômes, CD, Vidéos...

LE SAVOIR : LES DOMAINES DE CONNAISSANCE - APPORTS THEORIQUES

Conscience et connaissance du corps (corps humain, schéma corporel, corporalité), du système nerveux (système nerveux central et système nerveux autonome), du cerveau (2 hémisphères, 3 étages, plasticité cérébrale,...), etc.

La Sophrologie : Historique, origines et définitions, les fondamentaux de la Sophrologie, théories propres à la Sophrologie, langage et vocabulaire propres à la Sophrologie

Bases de Psychologie pratique appliquée à l'accompagnement, psychopathologie de base, stress et adaptation (coping), santé et équilibre, dépendance/indépendance, rythmes, langage corporel, sommeil, conscience de soi, états et niveaux de conscience, conscient/subconscient/inconscient, développement personnel...

Bases de la Phénoménologie et de la posture phénoménologique.

Philosophie et psychologie humaniste, notions de psychologie positive et humaniste/Transpersonnelle, symbolique de la sagesse intérieure, parties de la personnalité, étatodifiés de conscience en relaxation et sophrologie (éventail de la conscience), notions d'énergétique traditionnelle orientale, symbolique de l'enfant intérieur...

La posture du Sophrologue, praticien en approches de relaxation.

L'ETRE : L'ATTITUDE (intérieure et extérieure) ET LA PRESENCE DU SOPHROLOGUE

Conscience, ouverture, principe de réalité objective, enracinement, centrage, flexibilité, adaptabilité, gestion de la relation, alliance, intuition, écoute, limites et ressources intérieures, cadres de référence théoriques, engagement, présence, éthique, méthodes de protection personnelle, créativité, lâcher-prise, authenticité et implication...

LE SAVOIR - FAIRE: LA MÉTHODOLOGIE ET LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE ET DE L'ACCOMPAGNEMENT D'AIDE

Élaborer une séance, fixer un objectif et une progression ; mener un entretien préalable, faire un suivi, évaluer les objectifs atteints, etc.

Applications pratiques et contre-indications de la Relaxation en général et de la Sophrologie

Impact des communications verbales et non-verbales (selon divers modèles),

Relation duelle et dynamique de groupe, mises en situation,

Travail de la voix et du rythme, utilisation de la musique et du silence,

Différents modes et stratégies d'accompagnement en Relation d'Aide et en développement personnel : conseiller, guider, faciliter, soutenir, accompagner, enseigner, écouter...

Études de cas (mises en situation, mises en application des pratiques et méthodes) et analyse de votre pratique,

Découvrir, laisser émerger et construire "votre style".

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

6 modules de 3 jours et 1 module de 2 jours sur 1 année

L'AVOIR:

LES OUTILS

Techniques de Relaxations Dynamiques : reprise des 2 premiers degrés et intégration des 4 degrés de Relaxations Dynamiques comme structure de base de la méthodologie du processus proposé par la Sophrologie.

Techniques de Relaxations Statiques : reprise et complément des pratiques axées sur le Présent, sur le Futur, sur le Passé et de Totalisation.

Les exercices de Sophrologie créative, relationnelle et ludique (initiation).

Les techniques « découvrentes » de Sophrothérapie pour les Relaxothérapeutes et Psychothérapeutes.

Apport des pratiques dans leur dimension phénoménologique orthodoxe, et d'une dimension plurielle avec intention spécifique.

Le terpos logos : pratique fondamentale.

LE SAVOIR :

LES DOMAINES DE CONNAISSANCE du SOPHROLOGUE

Approfondissement de la phénoménologie,

Reprise et Approfondissement des fondamentaux de la Sophrologie,

Les autres courants de la Sophrologie aujourd'hui...

Le langage et le vocabulaire propre à la Sophrologie,

La Sophrologie en suivis individuels et en travail de groupe,

Les pratiques essentielles de la Sophrologie,

La Conscience de soi,

Le renforcement des Structures positives,

La notion de suggestion en Sophrologie,

Les contre-indications,

Le Conscient et l'Inconscient dans une perspective humaniste/transpersonnelle, les états modifiés et élargis de la Conscience, le travail de la pleine conscience, ...

Approfondissement et compléments des théories propres à la Sophrologie.

La Sophrologie dans différents champs d'application, grandes notions des techniques spécifiques pour : le Coaching ; le Développement personnel ; la Gestion du Stress et des différentes émotions (peur, colère, tristesse, joie) ; la Formation ; la Sexualité ; la préparation à l'accouchement, aux examens et concours ; le sport ; l'amélioration du sommeil ; la gestion de la douleur (orientations prophylaxique, pédagogique et clinique)...

Le rôle de conseiller du Sophrologue.

L'ETRE :

L'ATTITUDE (intérieure et extérieure) et LA PRESENCE du SOPHROLOGUE. La posture de l'alliance (reprise et compléments).

LE SAVOIR-FAIRE:

LA MÉTHODOLOGIE ET LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE (compléments du Cycle Essentiel)

Élaboration de séances individuelles et de groupes,

Objectifs, progression et suivi, évaluation des résultats,

Applications pratiques et contre-indications des outils de la Sophrologie,

Relation duelle et dynamique de groupe, mises en situation,

Travail spécifique du terpnos logos,

Études de cas (mises en situation, mises en application de la Sophrologie évolutive) et analyse de la pratique,

Découvrir, laisser émerger et construire "votre style" de Sophrologue.

Bloc de compétence 3

Gérer et développer l'activité de sophrologue :

- Savoir mener une étude commerciale: analyse du marché de la relation d'aide, élaboration d'une stratégie commerciale, panorama des stratégies existantes.

- Savoir se faire connaître: élaborer des supports de communication simples, utiliser les réseaux sociaux, l'utilité des sites internet.

- Savoir mener une étude financière: estimer les charges et les ressources, construire un compte de résultats prévisionnels.

- Savoir mener une étude juridique: choisir un statut juridique adapté à sa situation, comprendre les avantages et les inconvénients des différentes structures juridiques, mettre en place une organisation administrative.