

PROGRAMME DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE DE SOPHROLOGUE

Version 2019

Cette formation comprend 4 aspects :

- ✓ Apports théoriques, pratiques et discussions sur les sujets abordés ou les méthodes présentées lors du module de formation de Sophrologue.
- ✓ Travail d'implication personnelle d'acquisition des pratiques et de mise en situation de la part du ou des stagiaires.
- ✓ Etude et analyse de cas apportés par le ou les stagiaires + thèmes d'application.
- ✓ Travail d'intégration théorique et pratique pendant les inter-sessions.

Le cycle complet comprend le cycle essentiel et le cycle d'approfondissement

CYCLE ESSENTIEL 19 modules de 2 jours sur 2 années

**L'AVOIR :
classiques**

LES OUTILS DE LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE – Pratiques de Sophrologie, Méthodes 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 en sophrologie.

Sophrologie pratique (sophronisations et techniques statiques fondamentales: activation intra-sophronique, désophronisation, dialogue post sophronique)

Techniques de base de Sophrologie : Sophro respiration, sophronisations, sophro-déplacement du négatif, sophro présence immédiate, sophro activation vitale, sophro acceptation progressive et futurisation, sophromnésie de base...

Apports d'autres techniques de relaxations :

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), initiation.

Inductions multi-sensorielles (type PNL-Vakog),

Imagerie mentale, rêverie dirigée, Visualisation, ...

La dimension psycho-corporelle :

Les Relaxations Dynamiques de la sophrologie 1^{er} et 2^{ème} degré, postures, conquête du schéma corporel, travail du souffle et pratiques respiratoires (synchronisées et libres), expression corporelle, mouvement, danse spontanée, enracinement, marches (consciente, méditative, ...), importance du rythme, stretch relaxation,...

Initiation et découverte des techniques de mise en état sophronique, de Relaxation, à protocole "non verbal":

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

Culture globale: 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 de **la symbolique**, 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 le partage, l'intégration, **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... Enregistrements de séance, support numériques.

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 en Sophrologie, 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, états modifiés de conscience en relaxation et sophrologie (éventail de la conscience), notions d'énergétique traditionnelle orientale, symbolique de l'enfant intérieur...

La posture du Sophrologue, en approches de relaxation dynamiques et statiques.

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

Posture phénoménologique, 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 / RELAXATION ET DE L'ACCOMPAGNEMENT D'AIDE

Ecouter une demande, un besoin

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, **Terpnos Logos**

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".

Lieux et thèmes d'application de la Sophrologie - relaxation : Domaines d'action, d'application, d'intervention et positionnement (bases) : attentes de la société (enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, entreprises, associations, institutions, santé, formation, handicapés, forme, bien-être, gestion du stress et risques psycho-sociaux, le champ social...).

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

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

L'AVOIR: Complément de pratiques du SOPHROLOGUE

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 dites « découvrantes » de Sophrothérapie pour les Psychothérapeutes et Sophrothérapeutes.

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

Le terpnos logos : pratique fondamentale et éléments essentiels.

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 de l'être.

La notion de "suggestion" en Sophrologie,

Les contre-indications,

La notion de Conscient et d'Inconscient dans une perspective humaniste/transpersonnelle, les états modifiés et élargis de la Conscience, le travail de la pleine conscience / Présence, ...

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); les risques psycho-sociaux ; 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 et 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 obtenus,
- 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,
 - Lieux et thèmes d'application de la Sophrologie : Domaines d'action, d'application, d'intervention et positionnement : attentes de la société (enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, entreprises, associations, institutions, santé, formation, handicapés, forme, bien-être, gestion du stress et risques psycho-sociaux, le champ social...)

 - Découvrir, laisser émerger et construire "votre style" de Sophrologue.
 - Déontologie
 - Préparation du **stage pratique** et du **compte-rendu de stage** à préparer pour soutenance.
-

Blocs de Formation : Installation PROFESSIONNELLE

LE FAIRE-SAVOIR ET LA GESTION DE L'ACTIVITE

LE "MARKETING" DU SOPHROLOGUE : Pour créer votre activité professionnelle

Vue générale sur les statuts, les incidences juridiques et fiscales, la loi, les associations, les groupements professionnels, l'installation, la promotion et la publicité, (vous installer et vous faire connaître),

Gérer un statut professionnel sur le plan réglementaire et comptable.

Domaines d'action, d'application, d'intervention et positionnement : attentes de la société (enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, personnes âgées, entreprises, associations, institutions, santé, formation, handicapés, forme, bien-être, sport, gestion du stress et risques psycho-sociaux, le champ social...)

Éthique professionnelle et code déontologique,

Laisser se dessiner un objectif professionnel et vous donner les moyens d'aller vers et de l'atteindre.

Préparation de documents de présentation professionnels.