

FORMATION

Sophrologie



Objectifs

Acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie.

Comprendre et assimiler la méthode sophrologique, ses principes, le positionnement professionnel.

Etre capable :

- d'utiliser les techniques enseignées pour soi-même et pour d'autres personnes
- d'animer des séances individuelles et en groupe

Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

► **Type de cours :**
Stage pratique

► **Référence :**
SOPHRO

► **Durée:**
5 jours - 35h de formation

► **Lieu :**
Paris ou en intra-entreprise

**ATTESTATION DE FORMATION
SOPHROLOGIE DELIVRÉE
EN FIN DE STAGE.**

Pré-requis

Pas de pré-quis nécessaires pour cette formation

Public

Tout public intéressé par les domaines relatifs à la sophrologie, la relaxation et la gestion du stress.

Méthodes pédagogiques

- Lecture de documents
- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Exercices, individuels et en sous- groupes
- Mises en application
- Supports de cours
- Evaluation en fin de stage

Programme du stage

I - Histoire et fondements de la sophrologie

- Définition

Les origines de la sophrologie
L'influence orientale
L'influence de la relaxation
L'influence phénoménologique

- Lois et principes de base

Le principe de réalité objective
Le principe du schéma corporel comme réalité vécue
Le principe de la réalité objective
La loi de la vivance phronique
La loi de la répétition vivantielle

- Concepts fondamentaux

La sophrologie, de l'écoute de soi à l'ouverture aux autres
La neutralité bienveillante,
Le non jugement
Le retour au phénomène

- Définitions des termes concentration, contemplation, méditation

La notion de schéma corporel en sophrologie
Sa dimension physico organique
Sa dimension affective, sensitive, émotionnelle
Sa dimension psychique, intellectuelle intuitive
La corporalité
Les organes vitaux

- La conscience

Définition de la conscience en sophrologie
Les états et niveaux de conscience
Les capacités de la conscience

II - La sophrologie en pratique

Les techniques de base
Les quatre premiers degrés de la relaxation dynamique
d' Alfonso Caycedo

Les techniques de présentation (1er degré)
Intégration du schéma corporel
Synchronisation de la respiration avec un mouvement, une sensation, une image...
Dynamisation et relaxation par le mouvement
Accueil des sensations et écoute de soi
Evacuation des tensions et harmonisation de l'énergie
Développement des capacités d'attention et de concentration

Les techniques de futurisation (2ème degré)
Contemplation et renforcement du schéma corporel
Expansion de la conscience, stimulation de l'imagination
Ouverture sur l'extériorité (perceptions extéroceptives, les 5 sens)
Valorisation de l'image du corps
Projections positives dans l'avenir

Les techniques de prétérisation (3ème degré)
Conscience des interactions corps-esprit
Renforcement de l'harmonie physique et mentale
Développement de la sensorialité, de la mémoire et des capacités oniriques
La conscience du passé positif source d'énergie, de liberté et de créativité

Les techniques de totalisation (4ème degré)
Présence des valeurs dans la conscience
Développement des potentiels personnels
Entraînement existentiel

III - Les champs d'application de la sophrologie

La santé
L'éducation et la pédagogie
Le monde de l'entreprise
L'action sociale
L'art, le sport
Le développement personnel et la connaissance de soi
L'harmonie corps-esprit au quotidien
Applications de la sophrologie à la gestion du stress et à l'amélioration du sommeil

Témoignages

Amélie R. (CHS),

L'ensemble de cette formation m'a apporté bien plus que ce à quoi je m'attendais. Une formation claire, complète, argumentée d'exemples et de mises en pratique cohérentes en petit groupe. Les objectifs que je m'étais fixés ont même étaient dépassés ! Un bagage sérieux pour l'exercice de la sophrologie dans le cadre de mon emploi, mais aussi de grosses évolutions et pistes de réflexion sur le plan personnel. J'ai adoré cette formation autant le contenu que la formatrice qui sait parfaitement s'adapter à chacun des stagiaires. Le groupe s'est très vite formé. Je recommanderai cette formation à toute personne intéressée par la sophrologie, sa mise en pratique dans le cadre de la santé et même en particulier sans aucun rapport avec le domaine médical."

Chantal B. (Société MUTUELLE D'ASSURANCE MALADIE),

"Je recommanderai cette formation très bénéfique pour l'ouverture d'esprit et la confiance en soi."

Sonia C. (Société MSD FRANCE),

"C'est une excellente formation et l'intervenant a été très professionnel. Elle m'a apporté une meilleure compréhension de soi, un travail très approfondi sur moi avec une ouverture sur les autres. J'ai plus de maturité d'esprit et plus d'ouverture immédiate avec les patients."

Aurélie H.

"La formatrice a été très pédagogue, attentive et nous a fait découvrir la Sophrologie avec des exemples concrets et beaucoup de pratique...Je ne regrette pas et je souhaite toujours me reconvertir et ouvrir mon cabinet libéral. Prise de conscience de son corps, travail sur soi, une véritable envie d'exercer la sophrologie. Formation très intéressante, professionnelle."

Carole T.C.

"La formation m'a apporté une vision globale et concrète de la sophrologie pour commencer à avancer par moi-même. Souplesse du formateur qui a su se concentrer sur nos besoins et attentes. Le formateur fait le niveau de la formation et là en l'occurrence, c'était vraiment bien. "

Christine B.

"La formation m'a apporté la connaissance , l'application théorique et pratique de la sophrologie , de la relaxation. L'harmonie dégagée par le groupe. La participation de chacune et l'écoute spécifique de la formatrice des attentes et/ou besoins . Les explications sont claires. De la pratique agrémentée par des expériences vécues. "

Marie D.

"C'est une formation très complète en si peu de temps...BRAVO pour avoir su répartir parfaitement les temps de pratique et d'enseignement théorique tout en respectant le rythme de chacune. J'ai beaucoup reçu aussi sur le plan humain grâce à son ouverture d'esprit et son humour. Je recommande ! "

Berengère C. (Société ESAT VAL D'EUROPE)

"La formation m'a permis d'éclairer beaucoup de points en lien avec ce que je souhaite mettre en place à mon travail. Elle a été pour moi extrêmement riche, l'échange et l'écoute . Marie Geneviève et Patricia ont permis d'être dans une dynamique de groupe fondamentale dans ce type de formation. Le contenu était dense mais très bien intégré dans la pratique. C'est une formation que je conseillerai. J'ai eu une semaine pleine de sens en ce qui me concerne."

CFORPRO

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

SIÈGE SOCIAL :

TOUR DE L'HORLOGE, 4 PLACE LOUIS ARMAND 75012 PARIS

TÉL : 01.75.50.92.30 - FAX : 01.79.73.89.51

MAIL : CONTACT@CFORPRO.COM - INTERNET : WWW.CFORPRO.COM

**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**