



Bureau Veritas Certification / 92046 Paris-la-Défense Cedex  
Disponible sur demande

# Sophrologue Humaniste Expert

## Cycle supérieur de la méthode

### Finalités de la formation

Ce cycle supérieur peut être débuté après avoir **terminé le cycle fondamental de la méthode, le cycle de Sophrologue Professionnel(le), ou toutes autres formations de sophrologues dans d'autres écoles.** Il permet une spécialisation en sophrologie, s'inspirant des techniques RD5 à RD12 mais n'enseigne pas la sophrologie caycédienne telle qu'enseignée par le Pr Caycédó, même si cette dernière en constitue une base, pour mieux répondre aux besoins des bénéficiaires accompagnés et de leur problématiques nouvelles et actuelles..

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Actualiser les compréhensions et objectifs des techniques du cycle de base. Expliquer et guider les techniques du cycles supérieur : les méditations du son et les méditations dynamiques existentielles
- La différence entre le mode "Objectif" et le mode "Projet"
- Comment élaborer un programme pédagogique, à partir d'un objectif formulé en "gain"
- Comment élaborer un exercice complet et personnalisé, à partir d'un projet défini par le bénéficiaire
- Mener des Sophro-Etudes des Phénomènes (SEP) pour guider votre client dans son processus personnel et orienter la pratique de son client en inter-séances

#### NIVEAU REQUIS

Sophrologue professionnel ou en fin de formation – Acceptation à la formation sur dossier de motivation et entretien individuel ou collectif

**DUREE** : 152 heures sur 4 à 6 mois

128 heures de formation, soit 4 modules de 4 jours + Pratique professionnelle de 24 heures

#### METHODES PEDAGOGIQUES

Apport théorique – Echanges entre participants – Construction de textes – Construction d'exercices adaptés à un projet individualisé – Exercices d'application pratique – Etudes de cas - Auto-bilan professionnels - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice - Séances guidées par les participants

#### FORMATRICE

- **Patricia Penot** : Fondatrice et Directrice du Centre Evolution Formation. Sophrologue Humaniste Expert, formation de formateur, membre de la SFS – Société Française Sophrologie – Formée par le Pr Caycédó. *De part sa pratique professionnelle et l'accompagnement de ses clients depuis plus de 20 ans, Patricia partage les conclusions de ses recherches, alliant les aspects conceptuels aux pragmatiques, ce qui fait de cette formation, une formation unique en son genre.*

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

**TARIF** : 612,50 euros par module de 4 jours, soit 2450 euros + 50 euros Frais Inscription

*Prise en charge par une entreprise et autres prises en charge : + 100 euros de frais de gestion administrative*

#### DATES :

- **Session Septembre 2018** : 14 au 17 sept + 12 au 15 oct + 2 au 5 nov + 7 au 10 déc

- **Session Février 2019** : 22 au 25 février + 22 au 24 mars + 3 au 6 mai + 7 au 10 juin

Centre Evolution Formation - 23 rue de la Poterie – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - [www.evolutionssophroformation.com](http://www.evolutionssophroformation.com)

# Sophrologue Humaniste Expert



N'hésitez pas à nous contacter !

## PRE-REQUIS

Avoir terminé et validé le cursus de Technicien(ne) en Sophrologie ou Sophrologue du cycle fondamental dans d'autres écoles.

## CONTENU GENERAL DU PROGRAMME

- Des journées de formation « **Théoriques et pratiques** » pour se perfectionner
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre.
- Un « **Travail personnel** » est bien évidemment apprécié tout au long de la formation, afin de bien intégrer les concepts théoriques et pratiques des différents savoir transmis.

## PEDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPETENCES

- Le système de validation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir-être, observation, écoute, respect de l'autonomie de l'autre). La validation se fait sur la construction d'un exercice spécifique.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, nous envoyer les documents suivants :

- Une lettre de motivation manuscrite
- Le dossier de motivation dûment rempli, et un bilan de la pratique sophrologique est réalisé
- Une fiche d'inscription avec un chèque de 50 euros pour les frais d'inscription

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

## NOS « PLUS »

- Beaucoup d'études de cas concrets, d'écriture de texte, de constructions de programme sophrologique
- Un petit nombre de participants (de 2 à 12 maximum)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer vos études
- Une inscription gratuite sur le site du centre une fois validé et installé en professionnel
- La possibilité de développer des partenariats avec le centre

## TEMOIGNAGE

*"L'ensemble de cette formation a été étudié, intégré, et simplifié par la formatrice, Patricia Penot, qui a su y imprimer sa patte. Son travail de fond nous offre une formation de qualité, facile d'accès, épuré, et qui ouvre encore plus le champ de nos possibles. L'Etude des phénomènes, pré et post-séance, est un véritable plus dans l'accueil et le suivi de l'apprenant. Les cas concrets, ainsi que l'étude du montage de programmes personnalisés, permettent d'aller au plus près des attentes des clients, en leur montant des programmes ciselés sur mesure. La formation est très interactive et le dialogue constant. De plus, de nombreux parallèles avec des exemples hors sophrologie, permettent d'imager des concepts parfois un peu compliqués d'accès." Eric*

## CONTENU PEDAGOGIQUE



### Module 1

Actualisation des techniques sophrologiques de base

L'utilisation des sons issus des méthodes japonaises et chinoises, comme support de concentration

Techniques préparatoires pour aider ses clients à approfondir la découverte de leurs capacités intérieures.

Techniques principales pour leur apprendre à vivre leurs capacités et les mobiliser dans leurs projets

Pratique d'exercices

Adaptation au projet du client : développer sa concentration par le son, mobiliser sa vitalité, etc...

Introduction à la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP). La différence avec l'Analyse Freudienne. Le recadrage positif

Ecriture de textes. Etudes de cas

### Module 2

L'utilisation du « Questionnement » comme source d'inspiration. Les trois dynamiques de vitalité. Les concepts d'espace et de temps revisités –

Techniques préparatoires et principales

Pratique d'exercices

Adaptation au projet du client : être présent à ce que l'on vit, développer sa motivation, développer son intuition dans la réalisation de ses projets, etc...

Comment définir un objectif d'accompagnement basé sur l'apprentissage et le développement d'une capacité. Le bilan d'entretien. Prendre la mesure des mots et des idées choisis dans les Terpnos Logos, travail en sous-groupe

Etudes de cas et construction de programmes d'accompagnement

Programme d'accompagnement sophrologique sur le thème de la gestion du poids

### Module 3

L'utilisation de « l'Anticipation Active » dans la réalisation de ses projets. La théorie du Soi. Les différentes rencontres existentielles

Techniques préparatoires et principales

Pratiques d'exercices

Adaptation au projet du client : clarifier ses projets, mobiliser son énergie dans la réalisation de projets personnels ou professionnels, etc...

Etudes de cas : étude des phénomènes pré et post-technique

Clefs pour créer ses propres exercices sophrologiques en fonction des besoins et objectifs de son client

### Module 4

Techniques préparatoires et principales

Pratiques d'exercices

Adaptation au projet du client : élargir sa vision dans la mise en place de projets existentiels à court, moyen et long terme, se motiver à leur mise en action, etc...

Comment mener une conférence pour présenter les bienfaits de la sophrologie humaniste expert, complémentaire à la sophrologie de base

Etudes de cas : étude des phénomènes pré et post-technique

Bilan final et validation des connaissances théoriques et pratiques

**\* Afin de valider la formation de Sophrologue Humaniste Expert, il convient de valider :**

- La construction d'un exercice sophrologique adapté au thème et besoin du client
- Une pratique professionnelle de 24 heures
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée en interaction avec les formateurs.

**Document délivré à la fin de ce cycle :** une attestation de Sophrologue Humaniste Expert Cycle Supérieur, informant de la validation ou non des compétences professionnelles.

Centre Evolution Formation - 23 rue de la Poterie – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - [www.evolutionssophroformation.com](http://www.evolutionssophroformation.com)