

Technicien en Sophrologie

Cycle Fondamental



Finalités de la formation

Permet d'apprendre l'ensemble des techniques du cycle fondamental pour les transmettre à son client/bénéficiaire. Ces techniques sont destinées à mobiliser les capacités qui existent dans les structures fondamentales de tout être humain, à mobiliser les qualités et les ressources de la personne en élargissant le cadre de la conscience ordinaire. Le courant de la sophrologie enseignée dans ce cursus est existentiel, pédagogique et socio-prophylactique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les théories et concepts de la sophrologie du cycle fondamental
- Acquérir la maîtrise des différentes techniques de base en sophrologie pour les guider avec facilité
- Savoir construire des textes et placer sa voix pour obtenir les effets en fonction des objectifs des exercices guidés
- Savoir orienter la pratique de son apprenant grâce à la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP)

NIVEAU REQUIS

Débutant – Acceptation à la formation sur dossier de motivation et entretien individuel ou collectif

DUREE : 192 heures sur 1 an – 6 modules de 4 jours tous les 2 mois 1/2

+ 5 heures de supervision pédagogique + 100 heures de recherche et d'apprentissage pratique

METHODES PEDAGOGIQUES

Apport conceptuel, exercices d'application pratique, travail en sous-groupes, partage des expériences vécues entre tous les participants, observation, conduites d'entretien, lecture d'ouvrages, recherche personnelle, jeux de rôles, séances guidées en binôme et correction par le formateur, stage professionnel, supervision pédagogique en visioconférence, blog pédagogique

FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, formation de formateur, membre de la SFS – Société Française Sophrologie – *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.*
- **Régina Olivier** : Sophrologue praticienne RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur
- **Florence Kowalski** : Sophrologue praticienne RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur

LIEU : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

TARIF : 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 Mars 2019** : 12 au 15 mars + 14 au 17 mai + 9 au 12 juillet + 27 au 30 août + 15 au 18 oct + 4j janvier 2020
- **Session WE Avril 2019** : 6/7 avril + 11/12 mai + 15/16 juin + 6/7 juil + 31 août/1sept + 5/6 oct + 9/10 nov + 7/8déc + we janv 2020 + we fév + we mars + we avril

Centre Evolution Formation - 23 rue de la Poterie – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - www.evolutionssophroformation.com



CONTENU PEDAGOGIQUE - CYCLE 1 –TECHNICIEN(NE) EN SOPHROLOGIE

Module 1 – 4 jours

Définition, buts, histoire de la sophrologie, les différents courants, les différences d'avec l'hypnose, le yoga, etc... la méthode complète, la démarche pédagogique

L'étape préparatoire – Théories et pratique : différence entre états et niveaux de conscience, l'impact des postures et de la voix sur le niveau de vigilance, le terpnos logos, les étapes historiques de l'évolution de conscience

Exercices pratiques : la lecture du corps, le bilan respiratoire et les exercices respiratoires, le processus de modification de conscience, le déplacement du négatif, les différents temps de la phase technique

Anatomie : la respiration, les muscles

Apprentissage de l'écriture des textes guidés. Placement de la voix

Module 2 – 4 jours

La 1^e étape, l'étape de Présentation – Théories et pratique : la conscience du Maintenant, son intérêt. Les facultés d'attention et de concentration, présentation des différentes techniques, le schéma corporel et l'estime de soi, les principes de la sophrologie, présentation des différentes techniques adaptés de ce cycle. Les 5 principes de la sophrologie

La pédagogie de l'apprentissage, 3 grandes écoles, la différence entre une habitude et un réflexe, des outils pour favoriser un apprentissage

Exercices pratiques : l'activation ou l'harmonisation corporelle, la respiration synchronisée, la relaxation dynamique du corps et le dévoilement du schéma corporel sans jugement

Apprentissage de l'écriture des textes, séances guidées en binôme et placement de la voix

Anatomie : les cinq systèmes anatomiques et les glandes endocrines associées, les cuirasses musculaires

Module 3 – 4 jours

La 2^e étape, l'étape de la Futurisation – Théories et pratique : la temporalité, l'imagination et ses troubles, la projection, l'importance de l'intentionnalité, présentation des différentes techniques de la 2^e étape.

Exercices pratiques : la présence du positif, l'attention/concentration, la futurisation libre, la projection d'une capacité, la programmation future. Ecriture de textes, séances guidées en binôme

Initiation à la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP), les éléments du dialogue pré et post-technique, la description des phénomènes, la phénoménologie, l'utilisation du recadrage positif. Etudes de cas

Module 4 – 4 jours

La 2^e étape, suite : la perception, le concept d'alliance, le transfert et le contre-transfert

Exercices pratiques : la relaxation dynamique de l'esprit, l'acceptation progressive, le dialogue pré-technique dans la futurisation, la stimulation projective

Ecriture de textes, séances guidées en binôme

Anatomie : les glandes endocrines, la cellule, neurophysiologie de la conscience

Etude de cas (SEP)

Module 5 – 4 jours

La 3^e étape, l'étape de la Prétérisation – Théories et pratique : la mémoire, la prétérisation, l'utilisation des sens dans les séances, les positions et attitudes existentielles, présentation des différentes techniques

Exercices pratiques : la prétérisation libre, la prétérisation sensoperceptive, le programme de prétérisation, la stimulation sensorielle, la relaxation dynamique du corps/esprit

Ecriture de textes, séances guidées en binôme

Etude de cas (SEP)

Anatomie : petit lexique de terminologie médicale, quoi faire en cas de problèmes en cours de séances, quand orienter vers un professionnel médical ou psychologue



Module 6 – 4 jours

Fin de la 3^e étape : l'association onirique, la substitution mnésique, la rétrovivance d'une capacité

La 4^e étape, l'étape de Totalisation – Théories et pratique : les valeurs essentielles et fondamentales, présentation des différentes techniques

Exercices pratiques : la relaxation dynamique des valeurs, la manence-rétromanance, la présence d'une valeur, la trimension interne et externe, l'association onirique

Ecriture de textes, séances guidées en binôme

Etude de cas de validation (SEP)

* Afin de poursuivre le cursus de Sophrologue Praticien, il convient de valider :

- 1 séance guidée en groupe + 1 étude de cas écrite
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée en interaction avec les formateurs.

Document délivré à la fin du cycle fondamental : une attestation de Technicien(ne) en Sophrologie, informant de la validation ou non des compétences professionnelles.

Ce cycle peut être poursuivi par la formation de

- Sophrologue Professionne(le) – Cycle de Professionnalisation, et/ou
- Sophrologue Humaniste Expert – Cycle Supérieur de la méthode



N'hésitez pas à nous contacter !

PRE-REQUIS

Des qualités humaines comme l'écoute, le bon contact, la motivation autour de son projet.

Débutant ou tous professionnels médicaux ou paramédicaux, pour compléter leur formation initiale avec des compétences en sophrologie.

CONTENU GENERAL DU PROGRAMME

- Des journées de formation « **Théoriques et pratiques** » pour apprendre la méthode sophrologique du cycle fondamental, les concepts et les exercices pour la mise en place de séances guidées en individuel ou en groupe.
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre.
- Un « **Accompagnement pédagogique** » en visioconférence engroupe et en individuel est réalisé régulièrement pour aider dans la démarche d'apprentissage et faire le bilan de la pratique.
- 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

- L'enseignement pratiqué est basé sur une pédagogie de la réussite. C'est pour cela que nous assurons un accompagnement personnalisé qui vous permettra de dépasser vos difficultés si vous en avez et de renforcer votre confiance en vous-même tout au long de ce cursus.
- 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). Un dossier pédagogique par stagiaire est constitué et consultable à n'importe quel moment du déroulement des études.

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 tous certificats justifiant d'un parcours professionnel
- 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, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en inter-session. 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 4 à 14 maximum)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer vos études