



Qu'est-ce que la Sophrologie et la relaxation ?

La Sophrologie et la relaxation proposent un panel de techniques à visée préventive et thérapeutique. Basées sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et la gestion dynamique de la pensée, elles permettent de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique. La simplicité et la puissance de ces techniques en ont fait des méthodes de première importance dans la gestion du stress, les troubles psychosomatiques et dans l'accompagnement d'une démarche de bien-être et de développement professionnel.



La formation

Cette formation de Sophrologie s'appuie sur 6 points forts :

Un équilibre optimum entre théorie et pratique.

De nombreuses mises en situation et études de cas

permettant rapidement de maîtriser le premier entretien, le bilan et le choix des techniques qui répondent au mieux à la problématique du client.

L'enseignement thématique des techniques.

Exemples : les techniques anti-stress sont regroupées dans le support traitant la gestion du stress. Ce regroupement facilite l'intégration des domaines d'application et l'apprentissage des techniques elles-mêmes.

L'enseignement des techniques de Sophrologie Caycedienne, de relaxation et de sophro-relaxation énergétique. Ces dernières sont issues de l'expérience et des recherches d'un groupe de thérapeutes Sophrologue-énergéticiens ayant adapté et modifié les techniques traditionnelles. Cette évolution est basée sur la connaissance des lois énergétiques.

Des supports audio et vidéo

permettant un entraînement optimal chez vous, à votre rythme.

Une approche simplifiée des types de personnalité, des névroses et des psychoses permettant d'ajuster la relation thérapeute-client et de pouvoir reconnaître des clients pour lesquels ces techniques sont fortement déconseillées (les structures borderline et les psychoses).

LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Le Sophrologue est un professionnel proposant une approche thérapeutique corporelle et émotionnelle en individuel ou en groupe. Il travaille en état modifié de conscience qu'il induit par la voix. Pour ce faire, il utilise la respiration, la détente musculaire, la conscience corporelle et la visualisation créatrice. Il enregistre les techniques proposées afin que le/les sujet(s) s'entraîne(nt) en toute autonomie. Au sein d'EPHAD, d'hôpitaux, d'entreprises ou en cabinet, il intervient dans de multiples domaines qui s'articulent autour de 3 pôles.

Le pôle clinique au sein duquel il accompagne, après établissement d'un diagnostic médical, les consultants atteints de pathologies liées au stress, les dépressions, phobies, troubles du sommeil, les maladies psychosomatiques, la gestion de la douleur.

Le pôle préventif où il intervient sur les risques psychosociaux, la compétence émotionnelle et la confiance en soi.

Le pôle pédagogique, qui englobe diverses préparations mentales (examens, interventions, entretiens...). Il contribue également au développement personnel du sujet grâce à un travail de dévoilement progressif de la conscience.

Les débouchés

- Ouverture d'un cabinet de consultation.
- Vacations dans les secteurs éducatif, sportif, scolaire, hospitalier.
- Interventions en entreprise (gestion du stress).
- Cours de groupe.

Le déroulement

La formation comporte **DEUX CYCLES** d'une durée de **1 an** chacun :

1) UN CYCLE DE BASE dans lequel vous étudierez les techniques de relaxation antérieures à la création de la Sophrologie, les relaxations dynamiques I à IV ainsi qu'un large panel de techniques provenant de la Sophrologie Caycedienne. Ce cycle est composé de 5 stages de 3 jours, 5 jours de stage de fin d'année et 8 modules théoriques. À l'issue de celui-ci et après obtention de votre certificat, vous pourrez vous installer et exercer le métier de Sophro-relaxologue.

Ce certificat vous permettra également de suivre les perfectionnements mentionnés page 18.

2) UN CYCLE SUPÉRIEUR au cours duquel vous approfondirez et élargirez vos compétences. Il comporte le Maître Praticien en Sophrologie et relaxation (15 jours), la formation en Anatomie et physiologie (6 jours) et Les Clés du changement (2 jours).

La certification

Pour obtenir le **Certificat de Praticien en Sophro-relaxation**, vous devez :

- 1) Réussir le contrôle continu et l'évaluation de fin de cycle.
- 2) Effectuer votre stage pratique en réalisant votre Livre d'or avec 50 témoignages de personnes ayant bénéficié d'une séance de sophro-relaxation (p 25). Vous pouvez proposer plusieurs pratiques à la même personne. Ainsi, il vous faut environ 10 personnes différentes pour le réaliser. Vous devez nous adresser votre Livre d'or pour qu'il soit validé.

Le titre RNCP

Pour obtenir le **Titre de Sophrologue**, vous devez :

- 1) Réussir l'évaluation de fin de cycle.
- 2) Elaborer votre dossier professionnel et valider la soutenance orale devant un jury professionnel.
- 3) Présenter votre Livre d'or avec 20 témoignages supplémentaires de personnes ayant bénéficié d'une séance de sophrologie.
- 4) Valider les formations du cycle supérieur.

Le **Certificat de SOPHROLOGUE** est un titre de niveau Bac + 2 inscrit au Répertoire National de la Certification Professionnelle (RNCP) : niveau III (Fr) niveau 5 (Eu), code NSF 330P (publication au Journal Officiel du 29 novembre 2013). Il est délivré par la Société Française de Sophrologie (SFS). Ce titre fait l'objet actuellement d'une demande de renouvellement.

OBJECTIFS

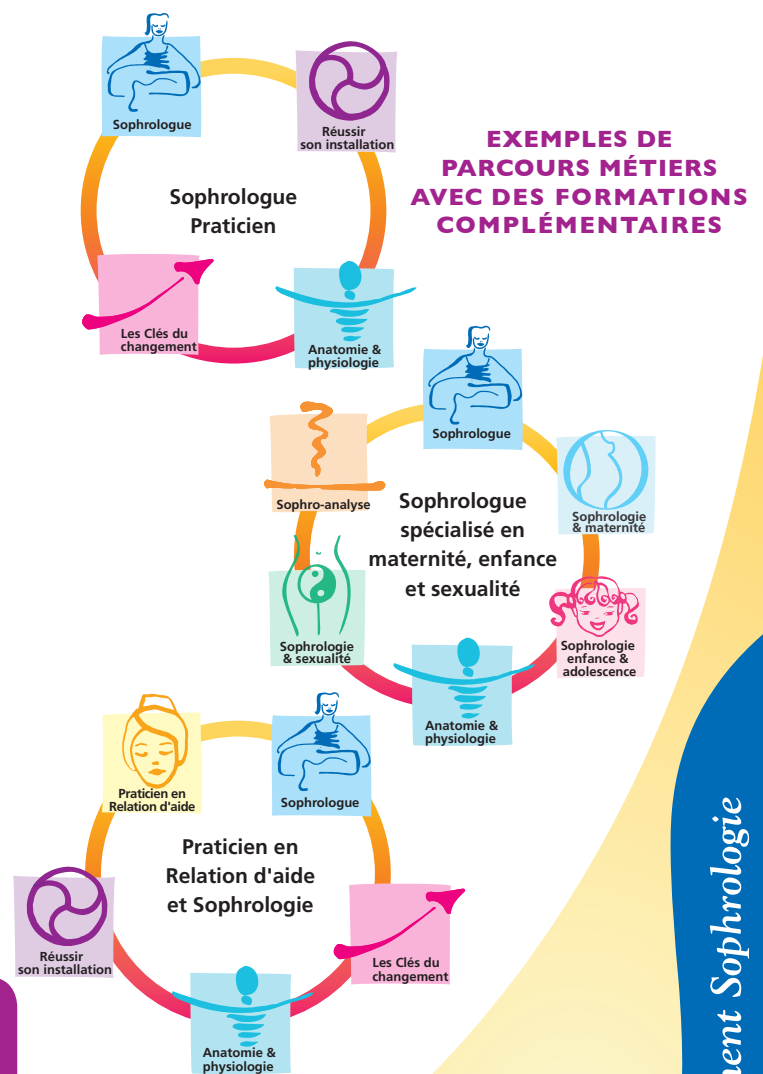
ACQUÉRIR progressivement la maîtrise des techniques de relaxation et de sophrologie simples et efficaces, applicables en individuel et en groupe.

DÉVELOPPER l'écoute active et l'observation de la ou des personnes.

ÊTRE CAPABLE d'élaborer une stratégie adaptée au mieux à la personnalité et à la problématique du client.

CONNAÎTRE les techniques permettant de gérer le stress, la dépression, réguler le sommeil et les troubles psychosomatiques, développer la mémoire, gagner en confiance et acquérir une meilleure estime de soi.

ÊTRE CAPABLE d'accompagner un client efficacement quelle que soit sa problématique.



CYCLE DE BASE EN SOPHROLOGIE-RELAXATION

Cette formation vous permet d'obtenir le certificat de Praticien en Sophro-relaxation.

Programme

STAGES EN PRÉSENTIEL

STAGE S1 - 3 JOURS

- La Sophrologie Caycédienne : les principes fondamentaux (1)
- La respiration
- La relaxation coréenne
- La méthode Vittoz

STAGE S2 - 3 JOURS

- Les bases de la phénoménologie
- Le Training Autogène de Schultz, la Relaxation coréenne
- La Relaxation Dynamique I
- Le bilan en Sophrologie, études de cas
- La sophronisation de base

STAGE S3 - 3 JOURS

- Approfondissement de la Relaxation Dynamique I
- La Sophrologie Caycédienne : les principes fondamentaux (2)
- La Relaxation Dynamique II
- La relaxation progressive de Jacobson
- Les types de personnalité
- Lecture du corps
- Techniques sur le sommeil

STAGE S4 - 3 JOURS

- La Relaxation Dynamique III
- Le TRAM, la gestion du stress
- Mises en situation professionnelle
- Les clés d'une installation professionnelle réussie

STAGE S5 - 3 JOURS

- La Relaxation Dynamique IV
- Les névroses
- Mises en situation professionnelle
- Conduite sophrologique du groupe

STAGE S6 - 5 JOURS

- Synthèse des Relaxations Dynamiques I à IV
- Les troubles psychosomatiques
- La mémoire, les troubles de l'humeur, la dépression
- Les psychoses, études de cas
- Evaluations de fin de formation

DATES - 3 sessions

Session octobre 2018

- S1 : 12-14 octobre 2018
- S2 : 21-23 décembre 2018
- S3 : 1-3 février 2019
- S4 : 5-7 avril 2019
- S5 : 31 mai-2 juin 2019
- S6 : 13-17 juillet 2019

Session janvier 2019

- S1 : 28-30 janvier 2019
- S2 : 25-27 mars 2019
- S3 : 27-29 mai 2019
- S4 : 1-3 juillet 2019
- S5 : 23-25 septembre 2019
- S6 : 15-19 octobre 2019

Session avril 2019

- S1 : 11-13 avril 2019
- S2 : 27-29 juin 2019
- S3 : 5-7 septembre 2019
- S4 : 3-5 octobre 2019
- S5 : 14-16 novembre 2019
- S6 : 11-15 décembre 2019

Programme

MODULES THÉORIQUES (voir p13)

MODULE D'INTRODUCTION : LA THÉRAPIE HOLISTIQUE

Evolution du concept de santé à travers l'histoire

MODULE S1 : LA RELAXATION

La respiration - la conscience
La relaxation de base en tension-détente
Le training autogène de Schultz
La relaxation coréenne

MODULE S2 : LA SOPHROLOGIE

La sophronisation, le terpnos logos
L'anamnèse en sophrologie
Les concepts fondamentaux en Sophrologie
Présentation des techniques de base

MODULE S3 :

LE BILAN EN SOPHROLOGIE

Les structures de personnalité
Les indications et contre-indications
La technique conditionnée
La Relaxation Dynamique I

MODULE S4 : L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

La Sophrologie pédagogique
La Sophrologie et le sport
L'anticipation positive du futur
La Relaxation Dynamique II

MODULE S5 : LE STRESS

Le stress et ses conséquences
Les états anxieux, les états dépressifs
Expulsion du négatif et inspir du positif
La Relaxation Dynamique III

MODULE S6 : LES TROUBLES PSYCHO-SOMATIQUES

Les maladies psycho-somatiques
Asthme, spasmophilie et obésité
La déprogrammation-reprogrammation
La Relaxation Dynamique IV

MODULE S7 : LES DÉPENDANCES

La mémoire, les examens, le sommeil
Potentialisation positive de la mémoire
Programmation du sommeil
Tabagisme, toxicomanie et alcoolisme

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent

PUBLIC

Voir page 16

TARIFS

Tarif référentiel : 4845 euros
Tarif préférentiel : 3875 euros

MAÎTRE PRATICIEN EN SOPHROLOGIE-RELAXATION

Cette formation vous permet de vous perfectionner en Sophrologie et relaxation énergétique. Elle viendra enrichir efficacement votre panel d'outils thérapeutiques en abordant les techniques de Sophro-relaxation énergétique (SRE) et l'approfondissement des techniques Caycédiennes. Vous y découvrirez également l'utilisation du son, de la couleur, des ondes de forme, de la pensée positive, de la méthode Simonton et des élixirs floraux du Dr Bach.

Programme

STAGES EN PRÉSENTIEL

STAGE SM1 - 5 JOURS

- Approfondissement des RD I à IV
- Les Sophro-relaxation énergétiques I à IV
- Synthèse comparative des RD et SRE I à IV
- Les centres de force (chakras)
- Le terpnos logos et l'alliance thérapeutique
- La gestion des personnalités difficiles (1)
- La méthode Simonton (1)
- Les fleurs de Bach (1)

STAGE SM2 - 5 JOURS

- Les Sophro-relaxation énergétiques V à VII
- Les sons thérapeutiques
- La chromothérapie
- Les ondes de forme
- Les fleurs de Bach (2)
- Préparation des élixirs de Bach
- La communication : les objections
- La pensée positive (1)
- La méthode Simonton (2)
- Vittoz, son, couleur et ondes de forme (1)
- Etudes de cas (1)

STAGE SM3 - 5 JOURS

- Les Sophro-relaxation énergétiques VIII et IX
- La communication : les questions
- La technique de l'Emergence
- La gestion des personnalités difficiles (2)
- Etudes de cas (2)
- La pensée positive (2)
- La méthode Simonton (3)
- Mises en situation professionnelle
- Vittoz, son, couleur et ondes de forme (2)
- Evaluations de fin de formation
- Soutenance finale devant un jury professionnel

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le cycle de base en Sophrologie et relaxation ou avoir un certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir page 16

DATES - 1 session

SM1 : 13-17 mars 2019

SM2 : 17-21 juin 2019

SM3 : 8-12 septembre 2019



OBJECTIFS

APPROFONDIR les techniques de Relaxation Dynamique.

DÉCOUVRIR l'utilisation du son, de la couleur et des ondes de forme en Sophro-thérapie.

PERCEVOIR et savoir travailler sur les centres de force (chakras).

MAÎTRISER les Sophro-relaxations énergétiques de I à IX.

MAÎTRISER l'utilisation des fleurs de Bach.

DÉCOUVRIR l'utilisation de la pensée positive.

DÉCOUVRIR la méthode Simonton utilisée dans l'accompagnement des pathologies lourdes.

FORMATEURS

Sandra Stettler, Olivier Stettler, Isabelle Hatier
Catherine Jamet, Nathalie Zucchi

TARIFS

Tarif référentiel : 3830 euros

Tarif préférentiel : 3065 euros