

Ecole Alsacienne de Sophrologie – STRASBOURG



PROGRAMME DU CYCLE FONDAMENTAL DE BASE « SOPHROLOGUE » - DOUZE SEMINAIRES (334 heures) –
QUATORZE SEMINAIRES POUR L'OBTENTION DU TITRE RNCP (364 heures)

Intitulé du stage : *Formation au métier de sophrologue.*

Thème de l'action : *Acquisition des connaissances.*

Public concerné : *Personnels du corps médical et paramédical, enseignants, travailleurs sociaux, entraîneurs sportifs, formateurs, étudiants, sportifs, artistes, hommes d'affaires, personnels d'encadrement et toute personne en recherche d'ouverture professionnelle (après entretien).*

Nombre de participants : *Limité à 12 personnes.*

Objectifs pédagogiques : *Acquisition des méthodes sophrologiques, psycho-prophylactiques, thérapeutiques et pédagogiques visant à optimiser les capacités individuelles et obtenir le titre de Sophrologue – Gestion du stress.*

Moyens pédagogiques et techniques : *Enseignement théorique (cours photocopiés remis) et exercices pratiques (+ supports audios facultatifs) – Dynamique de groupe – Relaxations. Option préparation au titre RNCP : stage obligatoire de 15 heures minimum.*

Encadrement : *Enseignement organisé et animé par M. Jean-François FORTUNA, Directeur, (Sophrothérapeute, Spécialisations multiples, Auteur « Sophrologie en Pédo-psychiatrie, une relation d'aide thérapeutique »), accompagné par 3 formateurs sophrologues (Enseignante Montessori, Somatothérapeute, Professeur certifié de l'Education Nationale) et des intervenants ponctuels.*

Evaluation des connaissances : *Suivi et évaluations continus - mémoire, examen pratique et oral pour l'obtention d'un Certificat de Sophrologue - Pour la certification RNCP : rapport de stage et validation des 3 blocs obligatoires.*

Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) + 27 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements répartis sur 24 mois minimum (variation possible selon les jours fériés) :

<p>1^{er} séminaire : 2 jours ; 16 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sophrologie : définitions, principes fondamentaux : le schéma corporel, la réalité objective, l'action positive. - Le stress : mécanisme, réflexe tension-détente, comment agir. - Présentation de la sophrologie Caycédienne méthode actuelle au regard de l'ancienne. - Le changement. - Phénoménologie. - La respiration. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophronisation de base.</i> - <i>Relaxation approfondie autorégulée.</i> - <i>Training Autogène Modifié.</i> - <i>Je Sais-je Veux- je Peux (S. V. P.).</i> - <i>Respirations.</i> 	<p>2^{ème} séminaire : 2 jours ½ ; 23 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indications, attitude, notion d'alliance-transfert, parole, suggestion, désagrément. - Le Training Sophrogène. - La sophrologie Caycédienne actuelle, présentation. - Définitions. - Objectifs de l'école Caycédienne. - Les moyens pratiques. - Phase préparatoire de la Méthode Caycédienne. - Le changement d'habitude. - Analyse phénoménologique de l'induction. - Analyse clinique du Training Autogène de Schultz. - L'envoi ou la recommandation par un tiers. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophronisation approfondie, sourire intérieur.</i> - <i>Dissociation somato-psychique.</i> - <i>Réactions somatiques aux stimuli et réflexe de détente.</i> - <i>Entraînement à la relaxation immédiate</i> - <i>Vivance de la posture Isocay.</i> - <i>Vivance des 5 systèmes Isocay.</i> - <i>Sophro Stimulation Vitale.</i> 	<p>3^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principes généraux de la Relaxation Dynamique. - Signification profonde du 1^{er} degré de Relaxation Dynamique. - Effets psychophysiques des exercices de la RD1. - La conscience en sophrologie. - Documents vidéos « Le cerveau », « Le cerveau impensable ». - Schéma corporel et tonus musculaire. - Sophrologie Caycédienne : 1^{ère} épistémologie. - Nouvelles théories Caycédiennes. - Cerveau droit et cerveau gauche. - Sophrologie et anxiété. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophro-Déplacement du négatif.</i> - <i>Relaxation Dynamique 1^{er} degré, ancien protocole.</i> - <i>Sophro-Substitution-Sensorielle.</i> - <i>Autoscopie.</i> - <i>Relaxation Dynamique 1^{er} degré, protocole actuel.</i> - <i>Entraînement bilatéral du cerveau.</i> - <i>Sophro-Présence-Immédiate.</i> - <i>Vérifications et révisions des connaissances théoriques et pratiques.</i>
<p>4^{ème} séminaire : 2 jours ; 16 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentations de travaux écrits de fin de 1^{ère} année, mémoires intermédiaires (Préparation au bloc de compétence RNCP n°2). <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements supervisés sur les exercices du 2^{ème} séminaire.</i> 	<p>5^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sophrologie et approche de la Psychologie du Développement. - Sophrologie et enfant. - RD1 spécifique enfants 4-7 ans. - Modifications connues de la conscience, des états et des niveaux par divers moyens. - Sophrologie du sommeil et des rêves. - Approche de la gestion des groupes. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Conception et animation d'un programme de séances : 1^{ère} approche.</i> - <i>RD1 spécifique enfants 4-7 ans.</i> - <i>Protection sophroliminale du sommeil, technique d'endormissement.</i> - <i>La prairie merveilleuse.</i> - <i>L'île aux trésors.</i> - <i>Autres techniques de relaxation (Jacobson, ...).</i> - <i>Entraînements supervisés sur le 1^{er} degré de Relaxation Dynamique et autres.</i> - <i>Entraînements supervisés sur l'actuelle méthode Caycédienne.</i> 	<p>6^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification profonde du 2^{ème} degré de Relaxation Dynamique. - Sophrologie Caycédienne. - Sophrologie, image du corps et situation dans l'espace. - Préparation RNCP bloc 2 : points techniques ; repérage et liens avec la théorie. - L'analyse transactionnelle <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophro-Correction-Sérielle.</i> - <i>Relaxation Dynamique 2^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Technique de focalisation et Simonton.</i> - <i>Rencontre avec l'animal.</i> - <i>Rencontre avec l'enfant.</i> - <i>Kinovisualisation et image du corps.</i> - <i>Le voyage dans le soleil.</i> - <i>Programmation du futur.</i>

<p>7^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - FREUD. - JUNG. - La douleur. - Traitement de la douleur. - Hypnose Ericksonienne et douleur. - Applications de la sophrologie en prophylaxie et pédagogie. - De l'anxiété à l'attaque de panique. - Applications des techniques recouvrantes. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 2^{ème} degré, protocole actuel.</i> - <i>Traitement de la douleur.</i> - <i>Entraînement conception et animation de séance sur la RD1 actuelle.</i> - <i>Echanges sur la pratique ancienne et actuelle RD1.</i> - <i>Animation supervisée de séances sur l'ancien 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.</i> - <i>1^{ère} analyse des pratiques : évaluation des besoins.</i> 	<p>8^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'anamnèse et le 1^{er} entretien. - Conception et animation d'un programme de séances : accueil, analyse de la demande, construire un projet d'accompagnement. - L'Image de Soi, constitution et comment la changer. - La mémoire. - Mémoriser avec la sophrologie. - L'imaginaire et son utilisation. - La pensée positive. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Trouver son meilleur Moi.</i> - <i>Vérification de l'Image de Soi.</i> - <i>Evaluations sur les questions d'examen, effets psychophysiques de la RD1 (validations possibles).</i> - <i>La pensée positive.</i> - <i>Etudes de cas cliniques.</i> 	<p>9^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification profonde du 3^{ème} degré de Relaxation Dynamique. 3^{ème} épistémologie. - Zen et méditation. - Préparation à la mort. - Sophrologie et cancer. - La bioénergie, REICH - LOWEN. - Phénoménologie, sophrologie et Relaxation Dynamique. Sophro-Analyse-Vivantielle. - Applications des techniques découvrantes dans divers domaines professionnels. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 3^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Les 7 vallées.</i> - <i>Le ruisseau.</i> - <i>Respiration-Activation-Sophronisation.</i> - <i>Techniques d'imagerie mentale.</i> - <i>La rencontre avec le Vieux Sage.</i> - <i>Vérification des connaissances RD2 ancien protocole et actuel.</i>
<p>10^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Théorie actuelle du 3^{ème} degré de Relaxation Dynamique. - Les symboles. - Bilan intermédiaire, entraînements aux 1^{er} entretiens. - Les mécanismes de défense. - Applications au sport. - Sophrologie et maternité. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 3^{ème} degré, protocole actuel.</i> - <i>Concevoir et animer un programme de séances : mise en situations en situations professionnelles reconstituées, proposition d'une séance et de son suivi.</i> - <i>Sophrologie adaptée au sport.</i> - <i>Entraînement animation de séance : RD2 ancien protocole et actuel.</i> - <i>Préparation au mémoire, rapport de stage ou d'activité.</i> 	<p>11^{ème} séminaire : 2 jours ½ ; 23 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - JUNG : Les rêves et le complexe pathologique. - Vérifications des connaissances, validations possibles. - Les techniques de groupe. - Sophrologie Caycédiennne. Signification du 4^{ème} degré de RDC (ancien protocole). - Théorie des grandes valeurs de la conscience. - Théorie du 4^{ème} degré de la Relaxation Dynamique, protocole actuel. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, nouveau protocole.</i> - <i>Analyse des pratiques et évaluation des connaissances, validations possibles.</i> 	<p>12^{ème} séminaire : 2 jours ½ ; 20 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une journée, une vie. - Le geste juste. Se guérir. - Vivre l'état de présence. - Concentration, méditation, contemplation. - Le rêve éveillé. - Se nourrir. - L'expérimentation des sens. - Etre au monde. - Le sexe et l'identité. - Zazen. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Rêves éveillés dirigés.</i> - <i>Concentration, méditation, contemplation.</i> - <i>Mises, remises en équilibres en piscine chauffée à 35° et sophronisation en apesanteur.</i> - <i>Spatialisation de la conscience.</i> - <i>L'élimination.</i>

Séminaires spécifiques pour l'obtention du titre RNCP (en sus du programme de base de 12 séminaires).

Programme du séminaire Bloc 1 :

Installation, développement et gestion des activités de sophrologue dans le cadre d'une activité libérale : 2 jours ; 16 heures.

- Installation de ses activités.
- Analyse de la concurrence.
- Etablir un plan financier.
- Outils de communication.
- Développement de ses activités.

Programme du séminaire du Bloc 3 :

Analyse des pratiques professionnelles par la supervision et la veille documentaire, réglementaire et technique : 2 jours ; 14 heures.

- Construire un dossier et analyse.
- Qu'est-ce que la supervision ?
- Différents types de supervisions.
- Réunions de supervision : analyse des pratiques sur dossiers réels.
- Mettre en œuvre un descriptif de veille.