



Ecole Alsacienne de Sophrologie - Strasbourg

9, rue de Colmar – 67118 Geispolsheim - Tél. : 03 88 77 22 12

Internet : www.sophrologie-alsace.com - **Mail :** eas.67@laposte.net

Centre préparateur au titre RNCP de la Société Française de Sophrologie -
Référéncée au DATADOCK sous le numéro 0030440
N° enregistrement : 42670183667 – n° SIRET : 434 617 437 00034



Ut Conscientia Noscatur

PROGRAMME 2021 DU CYCLE FONDAMENTAL DE BASE « SOPHROLOGUE » - DOUZE SEMINAIRES (334 heures) –

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

Thème de l'action : *Acquisition, entretien et/ou perfectionnement 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).*

Personnes handicapées : *Si vous vous trouvez en situation de handicap, faites-le nous savoir lors de l'entretien préalable à l'inscription. Nous ferons tout pour vous accueillir ou vous réorienter et serons particulièrement attentifs à ce que votre formation se déroule dans les meilleures conditions. Nous prévoyons les aménagements et le matériel adaptés.*

Nombre de participants : *Minimum 6 personnes, maximum 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 Praticien – Gestion du stress.*

Moyens pédagogiques et techniques : *Enseignement théorique (cours photocopiés remis) et exercices pratiques (supports audios facultatifs) – Dynamique de groupe – Relaxations.*

Encadrement : *Enseignement organisé et animé par Mme Lucie KIFFEL TEDONE, Directrice, (Sophrologue et formatrice) accompagnée de 2 formateurs sophrologues.*

Evaluation des connaissances : *Suivi et évaluation continus - mémoire et examen oral pour l'obtention d'un Certificat de compétence en sophrologie, titre de Sophrologue Praticien.*

Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) + 31 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements réparties sur 3 ou 4 années :

<p>1^{er} séminaire : 2 jours ; 16 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sophrologie : définitions, quoi, pourquoi, comment, principes fondamentaux. - Le stress : mécanisme physiopathologique. - Présentation de la sophrologie Caycédienne nouvelle méthode au regard de l'ancienne. - Le changement. - Phénoménologie. - La respiration. <p><i>EXERCICES PRATIQUES :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophronisation de base.</i> - <i>Sophrotraining de base.</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 ; 22 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indications, attitude, notion d'alliance-transfert, parole, suggestion, désagrément. - Présentation du Training Sophrogène. - La sophrologie Caycédienne actualisée, 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 en sophrologie. <p><i>EXERCICES PRATIQUES :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophronisation approfondie, sourire intérieur.</i> - <i>Dissociation somato-psychique.</i> - <i>Vivance de la posture Isocay.</i> - <i>Vivance des 5 systèmes Isocay.</i> - <i>Sophro Stimulation Vitale.</i> - <i>Réactions somatiques aux stimuli.</i> - <i>Entraînement à la relaxation immédiate</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. - Anatomie de la conscience. - Documents vidéos « Le cerveau », « Le cerveau impensable ». - Neurophysiologie du psychosomatique et du tonus musculaire. - Sophrologie Caycédienne : 1^{ère} épistémologie. - Nouvelles théories Caycédiennes. - Le Tao. - Cerveau droit et cerveau gauche. - Approche neurobiologique de l'anxiété, biochimie de l'anxiété, la synapse. <p><i>EXERCICES PRATIQUES :</i></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. - Discussions. <p><i>EXERCICES PRATIQUES :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements supervisés sur les exercices du 2^{ème} séminaire.</i>

5^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.

SUJETS TRAITES :

- Sophrologie et approche de la Psychologie du Développement.
- Sophrologie et enfant.
- La méthode de Jacqueline COUREE.
- Pharmacologie de la conscience, Neuromédiateurs, Imagerie médicale.
- Neurophysiologie du sommeil et des rêves.
- Approche de la gestion des groupes.

EXERCICES PRATIQUES :

- *Conception et animation d'un programme de séances : 1^{ère} approche.*
- *RD1 spécifique enfants 4-7 ans.*
- *Protection sophroliminale du sommeil, technique d'endormissement.*
- *La prairie merveilleuse.*
- *L'Ile aux trésors.*
- *Autres techniques de relaxation (Jacobson, ...).*
- *Entraînements supervisés sur le 1^{er} degré de Relaxation Dynamique et autres.*
- *Entraînements supervisés sur l'actuelle méthode Caycédienne.*

6^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.

SUJETS TRAITES :

- Signification profonde du 2^{ème} degré de Relaxation Dynamique.
- Sophrologie Caycédienne.
- Sophrologie, image du corps et situation dans l'espace.
- Animation d'un programme de séances : points techniques ; repérage et liens avec la théorie.
- L'analyse transactionnelle

EXERCICES PRATIQUES :

- *Sophro-Correction-Sérielle.*
- *Relaxation Dynamique 2^{ème} degré, ancien protocole.*
- *Technique de focalisation et Simonton.*
- *Rencontre avec l'animal.*
- *Rencontre avec l'enfant.*
- *Kinovisualisation et image du corps.*
- *Le voyage dans le soleil.*
- *Programmation du futur.*

7^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.

SUJETS TRAITÉS :

- FREUD.
- JUNG.
- La douleur.
- Traitement de la douleur.
- Hypnose Ericksonienne et douleur.
- Applications de la sophrologie en prophylaxie et pédagogie.
- La spasmophilie.
- Applications des techniques recouvrantes.

EXERCICES PRATIQUES :

- *Relaxation Dynamique 2^{ème} degré, protocole actuel.*
- *Traitement de la douleur.*
- *Entraînement supervisé sur le 1^{er} degré de Relaxation Dynamique.*
- *Entraînement supervisé sur l'ancien 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.*
- *La méthode activo-passive de WINTREBERT.*

8^{ème} séminaire : 3 jours ; 26 heures.

SUJETS TRAITÉS :

- L'Image de Soi, constitution et comment la changer.
- La mémoire.
- Mémoriser avec la sophrologie.
- L'anamnèse.
- L'imaginaire et son utilisation.
- La pensée positive.
- S'installer en tant que sophrologue.
- Construire un projet d'accompagnement.

EXERCICES PRATIQUES :

- *Trouver son meilleur Moi.*
- *Vérification de l'Image de Soi.*
- *Entraînements supervisés.*
- *La pensée positive.*
- *Etudes de cas cliniques*

<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. - Les techniques découvrautes. - Applications en soins infirmiers, sexologie, physiologie. <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>Terpsycore-Transe-Thérapie.</i> - <i>La rencontre avec le Vieux Sage.</i> - <i>Entraînements supervisés sur l'actuel 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.</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. - Les mécanismes de défense. - Apprendre à établir un plan de travail à partir de l'anamnèse. - 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>Travail à partir de situations cliniques.</i> - <i>Sophrologie adaptée au sport.</i> - <i>Entraînement supervisé sur le 3^{ème} degré de Relaxation Dynamique, ancien protocole.</i>
<p>11^{ème} séminaire : 2 jours ½ ; 22 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - JUNG : Les rêves et le complexe pathologique. - 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>Entraînement supervisé sur l'ancien 3^{ème} degré de la Relaxation Dynamique ou techniques annexes.</i> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, nouveau protocole.</i> - <i>Entraînement supervisé sur l'actuel 3^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.</i> 	<p>12^{ème} séminaire : 2 jours ½ ; 22 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. - La puissance des sons. - Etre au monde. - Le sexe et l'identité. - Zazen. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînement supervisé sur le 4^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.</i> - <i>Concentration, méditation, contemplation.</i> - <i>Sons.</i> - <i>Hapto-Sophro-Réciproque en piscine chauffée.</i> - <i>Spatialisation de la conscience.</i> - <i>L'élimination.</i>