



Ecole Alsacienne de Sophrologie - Strasbourg

9, rue de Colmar – 67118 Geispolsheim - Tél. : 07 64 20 08 56

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

Membre du réseau 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 2023 DU CYCLE FONDAMENTAL DE BASE « SOPHROLOGUE » - DOUZE MODULES (280 heures) –

18 soirées d'entraînement de 2 heures réparties sur 2 ans (36 heures) –
Total : 316 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 – 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 Jean-François FORTUNA (Directeur) et Isabelle CURTIL, sophrologues - sophrothérapeutes et formateurs, accompagnés d'autres formateurs ponctuels.*

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

Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) + 18 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements réparties sur 2 ans.

<p>1^{er} module : 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.- 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>Training Autogène Modifié.</i>- <i>Je Sais-je Veux- je Peux (S. V. P.).</i>- <i>Respirations.</i>	<p>2^{ème} module : 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>Entraînement à la prise de recul.</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} module : 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 vidéo « Le cerveau », « Le cerveau impensable ».- Explications du psychosomatique et du tonus musculaire.- Sophrologie Caycédienne : 1^{ère} épistémologie.- Nouvelles théories Caycédiennes.- Le Tao.- Cerveau droit et cerveau gauche.- Approche 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>	<p>4^{ème} module : 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} module.</i>

<p>- Vérifications et révisions des connaissances théoriques et pratiques.</p>	
<p>5^{ème} module : 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. - La méthode de Jacqueline COUREE. - Pharmacologie de la conscience, Imagerie médicale. - Explications du sommeil et des rêves. - Approche de la gestion des groupes. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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'île 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. 	<p>6^{ème} module : 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. - Animation d'un programme de séances : points techniques ; repérage et liens avec la théorie. - L'analyse transactionnelle <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>7^{ème} module : 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 - Présentation de la sophrologie. - Le stress paroxystique : l'attaque de panique. - Applications des techniques recouvrantes. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>8^{ème} module : 3 jours ; 26 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Construire un projet d'accompagnement. - Etudes de cas. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver son meilleur Moi. - Vérification de l'Image de Soi. - Entraînements supervisés. - La pensée positive. - Etudes de cas avec choix et justification des exercices choisis

<p>9^{ème} module : 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 diverses. <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>La rencontre avec le Vieux Sage.</i> - <i>Entraînements supervisés sur l'actuel 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique.</i> 	<p>10^{ème} module : 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} module : 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 Caycédienne. 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 et l'actuel 3^{ème} degré de la Relaxation Dynamique</i> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, nouveau protocole.</i> 	<p>12^{ème} module : 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. - Être au monde. - Le sexe et l'identité. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Concentration, méditation, contemplation.</i> - <i>Sons.</i> - <i>Travail sophrologique d'équilibres et de réciprocités en piscine chauffée.</i> - <i>La technique d'élimination.</i>