

**Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) : 44 jours, 344h.
+ 7h (préparation à l'examen) + 18 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements
réparties sur 24 mois minimum.**

<p>1^{er} module : 2 jours ; 14 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sophrologie : historique, la sophrologie en France, définitions. - Jacobson et son principe. - Les suggestions. - Le stress : mécanisme. - La respiration. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation auto-régulée.</i> - <i>Sophronisation de base.</i> - <i>Training Autogène Modifié.</i> - <i>Respirations.</i> 	<p>2^{ème} module : 3 jours ; 21 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. - Quelques notions d'anatomie. - Effets de la sophronisation de base. - Liens avec différents exercices et la respiration. - Le changement d'habitude. - Sources théoriques. - La phénoménologie ; les phénodescriptions. - Analyse phénoménologique de l'induction. - Analyse clinique du Training Autogène de Schultz. - L'envoi en sophrologie. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophronisation approfondie, sourire intérieur.</i> - <i>Espace somato-psychique de recul.</i> - <i>Réactions somatiques aux stimuli.</i> - <i>Entraînement à la relaxation immédiate</i> - <i>Sophro-déplacement du négatif</i>
<p>3^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l'ancienne méthode caycédienne ; principes généraux de la Relaxation Dynamique. - Signification profonde du 1^{er} degré de Relaxation Dynamique (ancienne méthode). - « Anatomie » de la conscience + document vidéo. - Effets de la RD1 et liens avec les exercices. - Explications du psychosomatique et du tonus musculaire ; liens avec les exercices. - Analyse clinique du Training Autogène. - La recommandation : l'envoi par un tiers. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sophro-présence immédiate.</i> - <i>Relaxation Dynamique 1^{er} degré, ancien protocole.</i> - <i>Autoscopie.</i> - Entraînements supervisés. 	<p>4^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sophro-stimulation projective et ses applications. - Relaxation Dynamique, adaptations. - Présentations de travaux écrits. - Discussions. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements supervisés sur les exercices des modules précédents.</i>
<p>5^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conception et animation d'un programme de séances. - Cerveau droit-cerveau gauche. - Approche de l'anxiété. - Sophrologie et sommeil. - Liens entre anxiété, stress et sommeil perturbé - La Sophro-acceptation-progressive et ses applications, adaptations-variantes possibles. - Entraînements à créer des protocoles SAP. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Je Sais – je Veux – je Peux.</i> 	<p>6^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La relation d'aide : notions et différences. - L'identification des besoins. - Les entretiens : types, positions, concordance,... - Les mécanismes de défense. - Psychologie des personnes en situation de demande ou de besoin. - Transferts et contre-transferts. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mises en situations filmées et débriefings.</i> - <i>Clarifications.</i>

<ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements supervisés.</i> - <i>La Sophro-Substitution-Sensorielle.</i> - <i>Entraînement bilatéral du cerveau.</i> - <i>Protection sophroliminale du sommeil.</i> - <i>Techniques d'endormissement.</i> 	
<p>7^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification profonde du 2^{ème} degré de relaxation dynamique (ancienne méthode). - Neurophysiologie de l'image du corps <u>et</u> de la situation dans l'espace ; liens avec les exercices de RD2. - Les apports de l'Analyse Transactionnelle. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 2^{ème} degré de l'ancienne méthode.</i> - <i>La rencontre avec l'enfant.</i> - <i>La rencontre avec l'animal.</i> - <i>Le voyage dans le soleil.</i> - <i>La programmation du futur.</i> - <i>Entraînements supervisés.</i> 	<p>8^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La Sophro-Correction-Sérielle et ses applications ; adaptations et variantes. - La sophrologie caycédienne actuelle : présentation, différence avec l'ancienne méthode. - Sophrologie caycédienne : définitions nouvelles. - Les objectifs de l'école caycédienne. - Les moyens pratiques de l'école caycédienne. - Phase préparatoire de la méthode caycédienne actuelle. - Théories caycédiennes actuelles. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements à la conception de séances et animations.</i> - <i>La Sophro-Correction-Sérielle.</i> - <i>Technique de focalisation.</i> - <i>Technique de Simonton.</i> - <i>Vivance de la posture Isocay.</i> - <i>Vivance de la Sophro-Stimulation-Vitale.</i> - <i>Vivance des 5 systèmes Isocay.</i> - <i>1^{er} degré de l'actuelle Relaxation Dynamique.</i> - <i>Entraînements supervisés.</i>
<p>9^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - RD2 actuelle, les points techniques, différences ancienne et actuelle méthodes. - Présentations de travaux écrits. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînements à l'animation de séances.</i> - <i>Connaître et repérer les points techniques de chaque séance.</i> 	<p>10^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} analyse des pratiques : évaluation des besoins, - L'anamnèse et le 1^{er} entretien. - Comment présenter la sophrologie. - Approche du problème de la douleur. - Aide aux traitements de la douleur par la sophrologie et différences avec l'hypnose. - Aide par l'hypnose Ericksonnienne. - L'Image de soi, constitution et changement. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Etudes de cas.</i> - <i>« La galerie des héros » (adaptation douleur).</i> - <i>« Vérification et acceptation de l'Image de soi ».</i> - <i>« Trouver son meilleur Moi ».</i>
<p>11^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mémoire. - Mémoriser avec la sophrologie : méthodologie et pratique. - L'imaginaire et son utilisation. - La pensée positive. - Vérification des acquis. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jeux de rôles : préparation à la pratique.</i> - <i>« La pensée positive ».</i> - <i>Entraînements supervisés RD2 ancienne méthode.</i> 	<p>12^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification profonde du 3^{ème} degré de Relaxation Dynamique, ancienne méthode. - Le zen et la méditation. - La bioénergie : REICH – LOWEN. - La sophrologie en oncologie. - Préparation à la mort. - Présentation des applications des techniques découvrautes. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 3^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>« Respiration – Activation – Sophronisation ».</i>

<p>- <i>Entraînements supervisés RD2 méthode actuelle.</i></p>	<p>- « <i>Les 7 vallées</i> ». - « <i>La rencontre avec le Vieux Sage</i> ». - « <i>Le ruisseau</i> ». - <i>La Sophro-substitution-mnésique.</i></p>
<p>13^{ème} module : 3 jours ; 21 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification profonde du 4^{ème} degré de la Relaxation Dynamique, ancienne méthode. - La théorie des Grandes Valeurs de l'existence (Caycedo). - Les symboles. - JUNG : interprétation des rêves, le complexe pathologique. - Approche de la gestion des groupes. - Les techniques de groupe et leurs applications. - Liens avec le processus de maturation d'un groupe. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxation Dynamique 4^{ème} degré, ancien protocole.</i> - <i>Vérifications des connaissances.</i> - <i>Elaborations de plans de travail à partir d'anamnèses : cas cliniques.</i> 	<p>14^{ème} module : 3 jours ; 20 heures.</p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaxation Dynamique 3^{ème} degré, méthode actuelle : signification profonde, théorie actuelle. - Phénoménologie, sophrologie et Relaxation Dynamique. - La Sophro-Analyse-Vivantielle. - Théorie de l'actuelle RD4. <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>3^{ème} degré de la Relaxation Dynamique actuelle.</i> - <i>Préparations aux jeux de rôles pour la pratique.</i> - <i>Préparations aux rapports d'activité ou mémoire.</i> - <i>4^{ème} degré de la Relaxation Dynamique actuelle.</i> - <i>Manence – Rétromanence.</i> - <i>Tridimensionnalité.</i>

<p>15^{ème} module : 3 jours ; 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 relationnelles en piscine chauffée.</i> - <i>La technique d'élimination.</i> 	
--	--