



# Ecole Alsacienne de Sophrologie - Strasbourg

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

**Internet** : [www.sophrologie-alsace.com](http://www.sophrologie-alsace.com)

**Mail** : [eas@sophrologie-alsace.com](mailto:eas@sophrologie-alsace.com)



*Utr Conscientia Noscatur*

Centre préparateur au titre RNCP de la Société Française de Sophrologie

Référencée au DATADOCK sous le numéro 0030440

N° enregistrement : 42670183667 – n° SIRET : 434 617 437 00034

## PROGRAMME 2021 DU CYCLE FONDAMENTAL DE BASE « SOPHROLOGUE »

- QUATORZE MODULES (312 heures) –
  - QUINZE SEMINAIRES POUR L'OBTENTION DU TITRE RNCP (338 heures) –
  - 26 soirées d'entraînement de 2h sur 3 ans (52 heures) –
- Total : 390 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 prévoirons 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 sur support papier remis) et exercices pratiques (supports audios facultatifs) – Dynamique de groupe – Relaxations.*

Encadrement : *Enseignement organisé et animé par Mme Lucie TEDONE, Directrice pédagogique, (sophrologue et formatrice) accompagnée d'autres formateurs sophrologues et sophrothérapeutes.*

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

**Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) + 26 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements réparties sur 3 ans.**

**12 modules pour les Bloc 1 : Analyse de la demande et conception d'un programme de sophrologie adaptée**

<p><b>1<sup>er</sup> module : 2 jours ; 16 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sophrologie : définitions, quoi, pourquoi, comment, principes fondamentaux.</li> <li>- Le stress : mécanisme physiopathologique.</li> <li>- Présentation de la sophrologie Caycéienne ancienne méthode.</li> <li>- Phénoménologie.</li> <li>- La respiration.</li> </ul>	<p><b>2<sup>ème</sup> module : 2 jours ½ ; 22 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indications, attitude, notion d'alliance-transfert, parole, suggestion, désagrément.</li> <li>- Présentation du Training Sophrogène.</li> <li>- Présentation de la sophrologie Caycéienne actuelle.</li> <li>- Définitions.</li> <li>- Objectifs de l'école Caycéienne.</li> <li>- Les moyens pratiques.</li> <li>- Phase préparatoire de la Méthode Caycéienne.</li> <li>- Le changement d'habitude.</li> <li>- Analyse phénoménologique de l'induction.</li> <li>- Analyse clinique du Training Autogène de Schultz.</li> <li>- L'envoi en sophrologie.</li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes généraux de la Relaxation Dynamique.</li> <li>- Signification profonde du 1<sup>er</sup> degré de Relaxation Dynamique.</li> <li>- Anatomie de la conscience.</li> <li>- Documents vidéo « Le cerveau », « Le cerveau impensable ».</li> <li>- Neurophysiologie du psychosomatique et du tonus musculaire.</li> <li>- Sophrologie Caycéienne : 1<sup>ère</sup> épistémologie.</li> <li>- Nouvelles théories caycéennes.</li> <li>- Le Tao.</li> <li>- Cerveau droit et cerveau gauche.</li> <li>- Approche neurobiologique de l'anxiété, biochimie de l'anxiété, la synapse.</li> </ul> <p><i>Exercices pratiques : RD1 ancienne et nouvelle</i></p>	<p><b>4<sup>ème</sup> module : 2 jours ; 16 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentations de travaux écrits et pratiques supervisées</li> </ul>
<p><b>5<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sophrologie et approche de la Psychologie du Développement.</li> <li>- Sophrologie et enfant.</li> <li>- La méthode de Jacqueline Courée.</li> <li>- Pharmacologie de la conscience, Neuromédiateurs, Imagerie médicale.</li> <li>- Neurophysiologie du sommeil et des rêves.</li> <li>- Approche de la gestion des groupes.</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<p><b>6<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification profonde du 2<sup>ème</sup> degré de Relaxation Dynamique.</li> <li>- Sophrologie caycéenne.</li> <li>- Sophrologie, image du corps et situation dans l'espace.</li> <li>- Animation d'un programme de séances : points techniques ; repérage et liens avec la théorie.</li> <li>- L'analyse transactionnelle</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>

<p><b>7<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freud.</li> <li>- Jung.</li> <li>- La douleur.</li> <li>- Traitement de la douleur.</li> <li>- Hypnose ericksonienne et douleur.</li> <li>- Applications de la sophrologie en prophylaxie et pédagogie.</li> <li>- La spasmophilie.</li> <li>- Applications des techniques recouvrantes.</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<p><b>8<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'Image de Soi, constitution et comment la changer.</li> <li>- La mémoire.</li> <li>- Mémoriser avec la sophrologie.</li> <li>- L'anamnèse.</li> <li>- L'imaginaire et son utilisation.</li> <li>- La pensée positive.</li> <li>- Construire un projet d'accompagnement.</li> <li>- Etudes de cas - anamnèse</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>
<p><b>9<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification profonde du 3<sup>ème</sup> degré de Relaxation Dynamique. 3<sup>ème</sup> épistémologie.</li> <li>- Zen et méditation.</li> <li>- Préparation à la mort.</li> <li>- Sophrologie et cancer.</li> <li>- La bioénergie, Reich - Lowen.</li> <li>- Phénoménologie, sophrologie et Relaxation Dynamique. Sophro-Analyse-Vivantie.</li> <li>- Les techniques découvrantes.</li> <li>- Applications en soins infirmiers, sexologie, physiologie.</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<p><b>10<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 26 heures</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie actuelle du 3<sup>ème</sup> degré de Relaxation Dynamique.</li> <li>- Les symboles.</li> <li>- Les mécanismes de défense.</li> <li>- Apprendre à établir un plan de travail à partir de l'anamnèse.</li> <li>- Applications au sport.</li> <li>- Sophrologie et maternité.</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>
<p><b>11<sup>ème</sup> module : 2 jours ½ ; 22 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jung : Les rêves et le complexe pathologique.</li> <li>- Les techniques de groupe.</li> <li>- Sophrologie Caycéenne. Signification du 4<sup>ème</sup> degré de RDC (ancien protocole).</li> <li>- Théorie des grandes valeurs de la conscience.</li> <li>- Théorie du 4<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique, protocole actuel.</li> </ul> <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<p><b>13<sup>ème</sup> module : 2 jours ½ ; 22 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une journée, une vie</li> <li>- Le geste juste - Se guérir</li> <li>- Vivre l'état de présence</li> <li>- Concentration, méditation, contemplation</li> <li>- Le rêve éveillé</li> <li>- Se nourrir</li> <li>- L'expérimentation des sens</li> <li>- La puissance des sons</li> <li>- Être au monde</li> <li>- Le sexe et l'identité – Zazen</li> </ul>

## 2 modules pour le Bloc 2 : Animer des séances de sophrologie

<p><b>13ème module : 2 jours ; 16 heures</b></p> <p><b>Analyse des pratiques professionnelles par la supervision et la veille documentaire, réglementaire et technique :</b></p> <p><b>SUJETS TRAITÉS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Construire un dossier et analyse.</li><li>- Qu'est-ce que la supervision ?</li><li>- Différents types de supervisions.</li><li>- Réunions de supervision : analyse des pratiques sur dossiers réels.</li><li>- Mettre en œuvre un descriptif de veille.</li></ul>	<p><b>14ème module : 2 jours ; 16 heures.</b></p> <p><b>Etudes de cas, animation supervisée des exercices adaptés et respect du programme proposé.</b></p> <p><b>SUJETS TRAITÉS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etudes de cas avec choix et justifications des exercices</li><li>- Animation des exercices choisis</li></ul>
---	--

## 1 module pour le Bloc 3 : Gérer et développer l'activité de sophrologue

<p><b>1 module : 3 jours ; 26 heures.</b></p> <p><b>Installation, développement et gestion des activités de sophrologue dans le cadre d'une activité libérale.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Installation de ses activités.</li><li>- Analyse de la concurrence.</li><li>- Etablir un plan financier.</li><li>- Outils de communication.</li><li>- Développement de ses activités.</li></ul>
--