



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



PROGRAMME 2021 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 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 continus - mémoire et examen oral pour l'obtention d'un Certificat de compétences en sophrologie, titre de Sophrologue Praticien.*

<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 physiopathologique. - Présentation de la sophrologie Caycédienne ancienne méthode. - Phénoménologie. - La respiration. 	<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. - Présentation de la sophrologie Caycédienne actuelle. - 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>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 ». - 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 : RD1 ancienne et nouvelle</i></p>	<p>4^{ème} module : 2 jours ; 16 heures.</p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentations de travaux écrits et pratiques supervisées
<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 Courée. - Pharmacologie de la conscience, Neuromédiateurs, Imagerie médicale. - Neurophysiologie du sommeil et des rêves. - Approche de la gestion des groupes. <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<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><i>Pratiques supervisées</i></p>

<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. - La spasmophilie. - Applications des techniques recouvrantes. <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<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 - anamnèse <p><i>Pratiques supervisées</i></p>
<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 découvrentes. - Applications en soins infirmiers, sexologie, physiologie. <p><i>Pratiques supervisées</i></p>	<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><i>Pratiques supervisées</i></p>
<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><i>Pratiques supervisées</i></p>	
<p>13^{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 – Zazen 	