



# Animer des séances de sophrologie du Cycle Fondamental

## Finalités de la formation

Permet d'apprendre l'ensemble des techniques du cycle fondamental pour les transmettre à son client/bénéficiaire. Ces techniques sont destinées à mobiliser les capacités qui existent dans les structures fondamentales de tout être humain, à mobiliser les qualités et les ressources de la personne en élargissant le cadre de la conscience ordinaire. Le courant de la sophrologie enseignée dans ce cursus est existentiel, pédagogique et socio-prophylactique.

### OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez :

- Comprendre les théories et concepts de la sophrologie de base et avancée du cycle fondamental, afin d'apporter des connaissances à vos clients
- Guider les techniques sophrologiques fondamentales en fonction de leur intentionnalité
- Adapter les textes et placer votre voix pour obtenir les effets en fonction des objectifs des exercices guidés
- Pratiquer la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP) afin d'orienter l'entraînement inter-séance de votre client, incluant la justification des choix techniques et leur adéquation en fonction de son évolution
- Conduire un accompagnement en suivant le fil pédagogique enseigné dans le cycle fondamental de la sophrologie

### PREREQUIS

Des qualités humaines comme l'écoute, le bon contact, la motivation autour de son projet.

Débutant ou tous professionnels médicaux ou paramédicaux, pour compléter leur formation initiale avec des compétences en sophrologie. Acceptation à la formation sur dossier de motivation et entretien individuel ou collectif

**DUREE : 200** heures sur 1 an – 6 modules de 4 jours tous les 2 mois ou 12 week-end à raison d'1 we par mois  
+ 100 heures d'apprentissage pratique et de recherche

### FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, formation de formateur, membre de la SFS – Société Française Sophrologie – *De part sa pratique professionnelle et l'accompagnement de ses clients depuis plus de 20 ans, Patricia partage les conclusions de ses recherches, alliant les aspects conceptuels aux pragmatiques, ce qui fait de cette formation, une formation unique en son genre.*
- **Christelle Briot** : Sophrologue certifiée RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur
- **Sandrine Jobin** : Sophrologue certifiée RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne et/ou Téléformation

**TARIF PARTICULIERS : 2685 euros** + 50 euros Frais Inscription

**Participants** : 4 minimum, 12 maximum

**TARIF ENTREPRISE : 2885 euros** pour frais de gestion administrative + 100 euros Frais Inscription et gestion administrative

### DATES :

- **Session Novembre 2021 SEMAINE** : 9 au 12 novembre 2021 + 18 au 21 janvier 2022 + 22 au 25 mars + 17 au 20 mai + 28 juin au 1<sup>er</sup> juillet + 27 au 30 septembre + 22 novembre
- **Session Mars 2022 SEMAINE** : 8 au 11 mars 2022 + 24 au 27 mai + 4 au 7 juillet + 6 au 9 sept + 15 au 18 nov + 17 au 20 janvier 2023 + 28 mars
- **Session Avril 2022 WE** : 9/10 avril 2022 + 14 et 15 mai + 18 et 19 juin + 9 et 10 juillet + 27 et 28 août + 24 et 25 sept + 22 et 23 oct + 26 et 27 nov + 17 et 18 déc + 21 et 22 janv 2023 + 25 et 26 fév + 25 et 26 mars + 22 avril

Centre Evolution Formation – 10 place Saint Maurice – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - [www.evolutionsophroformation.com](http://www.evolutionsophroformation.com)

## PARCOURS PEDAGOGIQUE



### 2 FORMULES SUR 1 AN

- **Formule Semaine : 6 modules de 4 jours tous les 2 mois + supervision pédagogique collective en téléformation entre les modules**
- **Formule Week-end : 12 week-end, à raison de 1 we par mois**

### **POUR SAVOIR ANIMER DES SEANCES DE SOPHROLOGIE DU CYCLE FONDAMENTAL**

- **Comprendre les théories et concepts de la sophrologie du cycle fondamental, afin d'apporter des connaissances à vos clients**
  - Définition, buts, histoire de la sophrologie, les différents courants, les différences d'avec l'hypnose, le yoga, etc... la méthode complète, la démarche pédagogique, les cinq principes de la sophrologie
  - La pédagogie de l'apprentissage, trois grandes écoles, différence entre réflexe et habitude, outils pour favoriser un apprentissage
  - Sophrologie et impact sur l'anatomie, la respiration, les cinq systèmes anatomiques et les glandes endocrines associées, les muscles, les cuirasses musculaires, la cellule, neurophysiologie de la conscience, petit lexique de terminologie médicale, conduite à tenir en cas de problèmes, l'orientation vers un professionnel médical ou psychologue
  - L'Étape Préparatoire, le processus de modification de conscience
  - L'Étape de Présentation, les états et niveaux de conscience, les étapes historiques de l'évolution de conscience, la conscience du maintenant, les facultés d'attention et de concentration, le schéma corporel et l'estime de soi
  - L'Étape de Futurisation, la temporalité, l'imagination et ses troubles, la projection, l'importance de l'intentionnalité, la perception
  - L'Étape de Prétérisation, la mémoire, la prétérisation, l'utilisation des sens, les positions et attitudes existentielles
  - L'Étape de Totalisation, les valeurs essentielles et fondamentales, la région phronique
- **Guider les techniques sophrologiques fondamentales en fonction de leurs intentionnalités**
  - Les différents temps de la phase technique
  - L'impact des postures sur le niveau de vigilance
  - Théorie et pratique des techniques sophrologiques : la lecture du corps, le bilan respiration et les exercices respiratoires, la sophronisation de base, le déplacement du négatif, l'activation ou l'harmonisation corporelle, la respiration synchronisée, la relaxation dynamique du corps et le dévoilement du schéma corporel sans jugement, la présence du positif, l'attention/concentration, la futurisation libre, la projection d'une capacité, la programmation future, la relaxation dynamique de l'esprit, l'acceptation progressive et son entretien pré-technique, la stimulation projective, la prétérisation libre, la prétérisation sensorielle, le programme de prétérisation, l'association onirique, la substitution mnésique, la rétrovivance d'une capacité, la stimulation sensorielle, la relaxation dynamique du corps et de l'esprit, la relaxation dynamique des valeurs, la manence-rétromanance, la présence d'une valeur, la tridimension interne et externe
- **Adapter les textes et placer votre voix pour obtenir les effets en fonction des objectifs des exercices guidés**
  - Le terpnos logos et l'écriture des textes. Méthode pour savoir écrire ses textes
  - Le placement de la voix en fonction des exercices et des temps techniques
- **Pratiquer la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP) afin d'orienter l'entraînement inter-séance de votre client, incluant la justifications des choix techniques et leur adéquation en fonction de son évolution**
  - Théorie et pratique de la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP)
  - Les éléments du dialogue pré et post-technique
  - Description des phénomènes et phénoménologie
  - Le recadrage positif, le concept d'alliance, le transfert et le contre transfert
- **Conduire un accompagnement en suivant le fil pédagogique enseigné dans le cycle fondamental de la sophrologie**
  - Les buts du cycle fondamentale en sophrologie
  - L'évolution pédagogique de la méthode
  - L'interaction des techniques entre elles
  - L'accompagnement individuel – Stage d'application pratique



### **DEROULEMENT GENERAL DU PARCOURS PEDAGOGIQUE**

- Des journées de formation en présentiel « **Théoriques et pratiques** » pour apprendre la méthode sophrologique du cycle fondamental, les concepts et les exercices pour la mise en place de séances guidées en individuel ou en groupe.
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre, les recherches bibliographiques, l'écriture des textes, les séances guidées entre stagiaires. Représente un volume de heures moyen de 2 à 3 heures par semaine de travail personnel.
- Un « **Accompagnement pédagogique** » en visioconférence engroupe est réalisé entre deux modules pour aider dans la démarche d'apprentissage et faire le bilan de la pratique.

### **METHODES PEDAGOGIQUES**

Apport conceptuel, exercices d'application pratique, travail en sous-groupes, partage des expériences vécues entre tous les participants, études de cas, observation, conduites d'entretien, lecture d'ouvrages, recherche personnelle, jeux de rôles, séances guidées en binôme et correction par le formateur, supervision pédagogique en visioconférence, blog pédagogique

### **PEDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPETENCES**

- L'enseignement pratiqué est basé sur une pédagogie de la réussite. C'est pour cela que nous assurons un accompagnement personnalisé qui vous permettra de dépasser vos difficultés si vous en avez et de renforcer votre confiance en vous-même tout au long de ce cursus.
- Le système de validation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir-être, observation, écoute, respect de l'autonomie de l'autre). Un dossier pédagogique par stagiaire est constitué et consultable à n'importe quel moment du déroulement des études.

### **\* Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez, par l'intermédiaire de mises en situation professionnelle reconstituées, à :**

- Mise en situation professionnelle reconstituée d'animation de séance de sophrologie
- Mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage pratique, rapport d'activité et soutenance
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises sera effectuée à la fin de l'année, en interaction avec les formateurs.

**Document délivré à la fin du parcours pédagogique :** une attestation « Animer des séances en sophrologie du cycle fondamental » et de Technicien(ne) en Sophrologie, informant de la validation ou non des compétences professionnelles.

Vous pouvez poursuivre votre formation pour devenir Sophrologue par

- « Analyser une demande et concevoir un programme de sophrologie adapté » et « Gérer et développer son activité libérale »
- « Animer des séances et concevoir des programmes de sophrologie du cycle supérieur »
- Les Perfectionnements



Contactez-nous !

### MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser **au minimum 1 mois avant le début de formation** :

- Renseignez-vous sur notre formation, à partir du site web, de nos réunions d'informations ou en nous contactant par téléphone et demandez-nous le dossier de motivation.
- Vous nous renvoyez le dossier de motivation rempli, accompagné d'une lettre de motivation et d'une photocopie de vos diplômes, afin de valider les pré-requis. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription électronique vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, avec un chèque de 50 euros pour les frais d'inscription, par chèque ou par virement bancaire, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, en 2 exemplaires, dont un sera à nous retourner signé avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en inter-session. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : nous contacter pour définir les modalités. Possibilité de suivre la formation en téléformation.

### NOS « PLUS »

- Beaucoup d'études de cas concrets, d'écriture de texte, de constructions de programme sophrologique
- Un petit nombre de participants (de 5 à 12)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer vos études