



Animer des séances et concevoir des programmes de sophrologie du cycle supérieur

Sophrologue Humaniste Expert

Finalités de la formation

Le cycle supérieur complète le cycle fondamental en sophrologie. J'ai aimé faire une différence dans les conceptions de programmes entre les deux cycles. Les techniques fondamentales permettent d'apprendre à activer et à renforcer des capacités et des savoir-faire autour d'une problématique situationnelle (MODE OBJECTIF), alors que l'utilisation des techniques avancées, inspirées des RD5 à RD12 et techniques complémentaires, a été orientée autour du choix d'un idéal en relation avec des possibilités existentielles (MODE PROJET), pour mieux répondre aux besoins des plus jeunes adultes accompagnés aujourd'hui. .

OBJECTIFS

En suivant cette formation, vous saurez

- Actualiser les compréhensions et objectifs des techniques du cycle fondamental
- Expliquer et guider les techniques du cycle supérieur : les méditations du son (inspirées des RD5 à 8) et les méditations dynamiques existentielles (inspirées des RD9 à 12)
- Concevoir un programme à partir des techniques apprises, relié à un objectif élaboré en "GAIN", pour que son bénéficiaire développe ses capacités et gère mieux sa problématique
- Construire un programme à partir de techniques élaborées "sur-mesure", relié à des "BESOINS" spécifiques, pour que son bénéficiaire réalise un projet existentiel, à court, moyen ou long terme
- Mener des Sophro-Etudes des Phénomènes (SEP) pour guider votre client dans son processus personnel et l'orienter dans sa pratique inter-séance

PRÉREQUIS

Sophrologue professionnel ou en fin de formation – Acceptation à la formation sur dossier de motivation et entretien individuel ou collectif.

DURÉE : 152 heures sur 6 mois

128 heures de formation, soit 4 modules de 4 jours + Pratique professionnelle de 24 heures

FORMATRICE

- **Patricia Penot** : Fondatrice et Directrice du Centre Évolution Formation. Sophrologue Humaniste Expert, formation de formateur, membre de la SFS – Société Française Sophrologie – Formée par le Pr Caycède. *De par 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.*

LIEU : Centre Évolution - Montereau Fault Yonne

TARIF PARTICULIERS : 1616 euros + 50 euros Frais Inscription

Participants : 2 minimum, 12 maximum

TARIF ENTREPRISE : 1816 euros pour frais de gestion administrative + 50 euros Frais Inscription

DATES

- **Session Octobre 2021** : 19 au 22 octobre + 30 novembre au 3 décembre 2021 + 11 au 14 janvier + 21 au 24 février 2022
- **Session Mars 2022** : 14 et 15 mars + 4 et 5 avril + 18 et 19 avril + 2 et 3 mai + 30 et 31 mai + 13 et 14 juin + 11 et 12 juillet + 25 et 26 juillet

Centre Evolution Formation – 10 place Saint Maurice – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - www.evolutionssophroformation.com

PARCOURS PÉDAGOGIQUE



- Actualiser les compréhensions et objectifs des techniques du cycle fondamental
 - Actualisation des techniques sophrologiques du cycle fondamental : les relaxations dynamiques 1 à 4 et leur adaptation, les techniques complémentaires, les liens entre les différentes étapes
 - Comment mener une conférence pour présenter les bienfaits de la sophrologie humaniste expert, complémentaire à la sophrologie de base
- Expliquer et guider les techniques du cycle supérieur : les méditations du son (inspirées des RD5 à 8) et les méditations dynamiques existentielles (inspirées des RD9 à 12)
 - Connaissance de l'étape radicale. La conscience de l'énergie. L'utilisation des sons issus des méthodes japonaises et chinoises comme support de concentration. Techniques préparatoires pour aider ses clients à approfondir la découverte de leurs capacités intérieures. Techniques principales pour leur apprendre à vivre leurs capacités et les mobiliser dans leurs projets. Adaptation au projet du client : développer sa concentration par le son, mobiliser sa vitalité, retrouver son dynamisme.
 - La conscience de sa raison d'être. L'utilisation du « Questionnement » comme source d'inspiration. Les trois dynamiques de vitalité. Les concepts d'espace et de temps revisités. Techniques préparatoires et principales. Adaptation au projet du client : trouver son sens de vie, développer sa motivation, développer son intuition, clarifier ses projets
 - La conscience du corps profond. L'utilisation de « l'Anticipation Active » dans la réalisation de ses projets. La théorie du Soi. Les différentes rencontres existentielles. Adaptation au projet du client : mobiliser son énergie, renforcer son estime de soi, apprivoiser son corps
 - La conscience de l'esprit profond. Les projets à court, moyen et long terme. La capacité de programmation existentielle. Approfondissement de la théorie des états et des niveaux de conscience. Techniques préparatoires et principales. Adaptation au projet du client : élargir sa vision, choisir sa meilleure destinée, exister pleinement
 - Pratique d'exercices guidés et écritures de texte. L'importance des mots utilisés.
- Concevoir un programme à partir des techniques apprises, relié à un objectif élaboré en "GAIN", pour que son bénéficiaire développe ses capacités et gère mieux sa problématique
 - Comment définir un objectif d'accompagnement basé sur l'apprentissage et le développement d'une capacité
 - Le déroulement de l'entretien préalable
 - Prendre conscience de l'importance des mots et des idées choisis dans les Terpnos Logos, travail en sous-groupe
 - Études de cas et construction de programmes d'accompagnement
 - Programme d'accompagnement sophrologique sur le thème de la gestion du poids
- Construire un programme à partir de techniques élaborées "sur-mesure", relié à des "BESOINS" spécifiques, pour que son bénéficiaire réalise un projet existentiel, à court, moyen ou long terme
 - La gestion du mode « Projet », les différences d'avec le mode « Objectif »
 - Clefs pour créer des structures techniques sophrologiques adaptées aux besoins des bénéficiaires
 - Choisir des techniques dans l'ensemble de la méthode et les organiser à partir d'un bilan personnalité/région phronique
 - Exercices d'application pratique
- Mener des Sophro-Etudes des Phénomènes (SEP) pour guider votre client dans son processus personnel et l'orienter dans sa pratique inter-séance
 - Introduction à la Sophro-Etude des Phénomènes (SEP). La différence avec l'Analyse Freudienne. Recadrage positif, renforcement du positif et apport de connaissance, des outils à maîtriser
 - Études de cas avec sophro-étude des phénomènes pré et post-technique



DÉROULEMENT GÉNÉRAL DU PARCOURS PÉDAGOGIQUE

- Des journées de formation « **Théoriques et pratiques** » pour se perfectionner
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre.
- Un « **Travail personnel** » est bien évidemment apprécié tout au long de la formation, afin de bien intégrer les concepts théoriques et pratiques des différents savoirs transmis.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport théorique – Échanges entre participants – Construction de textes – Construction d'exercices adaptés à un projet individualisé – Exercices d'application pratique – Études de cas - Auto bilan professionnels - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice - Séances guidées par les participants.

PÉDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPÉTENCES

- 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). La validation se fait sur la construction d'un exercice spécifique.

* Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Construire un exercice sophrologique adapté au thème et besoin du client
- Mener une pratique professionnelle des techniques acquises de 24 heures
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée à la fin de la formation en interaction avec les formateurs.

Document délivré à la fin du parcours pédagogique : une attestation de compétences de "Animer des séances et concevoir des programmes de sophrologie du cycle supérieur", informant de la validation ou non des compétences professionnelles.

La certification privée de **Sophrologue Humaniste Expert** sera délivrée si le Sophrologue a déjà une activité libérale, ou a suivi une formation sur la création d'entreprise.

Vous pouvez compléter cette formation par les modules suivants :

- Analyser une demande et concevoir un programme de sophrologie adapté : stress, sommeil, angoisse et anxiété



Contactez-nous !

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

- Si vous avez suivi le cycle de Technicien(ne) en Sophrologie au centre, il suffit d'avoir validé la 1^{ère} année et de nous envoyer votre fiche d'inscription avec un chèque d'acompte de 30 % du montant de la formation.

Sinon

- Renseignez-vous sur notre formation, à partir du site web, de nos réunions d'information 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 prérequis. Vous serez informés 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 rétractation 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 intersession. Les horaires de formation débutent à 9 h 30 jusqu'à 18 h 30.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : nous contacter pour définir les modalités.

NOS « PLUS »

- Beaucoup d'études de cas concrets, d'écriture de texte, de constructions de programme sophrologique
- Un petit nombre de participants (de 2 à 12)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Évolution Formation
- Un échéancier pour payer vos études
- Une inscription gratuite sur l'annuaire du site web du centre une fois certifié et installé en professionnel.
- Adhérez au groupement « Le réseau des Professionnels » pour développer votre activité professionnelle en partenariat avec le Centre Évolution Formation.