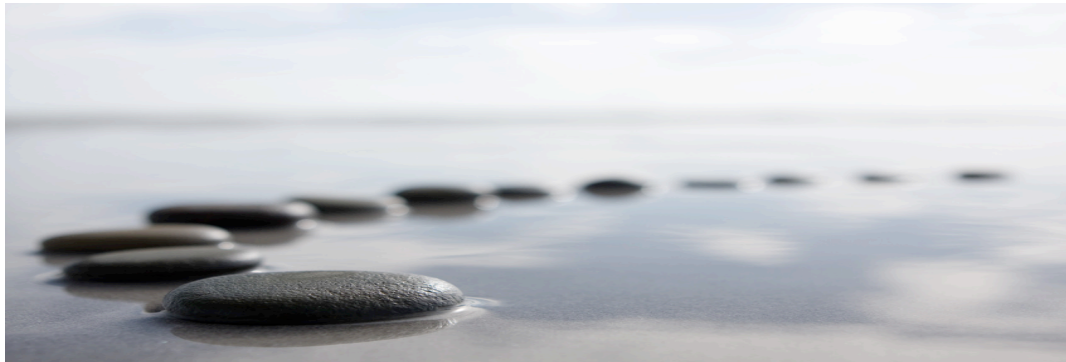




Sophrolia



CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation se décompose en deux niveaux progressifs :

-Le niveau 1: Relaxologue par la sophrologie (modules 1 et 2)

-Le niveau 2: Sophrologue (modules 3 et 4)

Les téléconférences et travaux en e-learning se répartissent entre les deux niveaux en fonction des compétences requises

MODULE 1

LES BASES DE LA SOPHROLOGIE ET DE LA RELAXATION

- Historique et définition de la sophrologie
- Les théories de l'inconscient
- Les niveaux de conscience
- La respiration et le système nerveux autonome
- La technique du Terpnos Logos
- Les sophronisations de base
- Le premier degré de la relaxation dynamique (compréhension et pratique)

MODULE 3

DU GROUPE À L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Les techniques d'entretien et d'écoute active
- L'anamnèse
- La technique du message sophronique
- Le troisième degré de la relaxation dynamique: sophrologie et méditation
- La sophrologie et les enfants
- La sophrologie appliquée à des situations spécifiques: phobie, deuil, complexes, etc...

MODULE 2

APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES EN RELAXATION

- Animer et gérer un groupe de relaxation
- Le stress et les techniques de visualisation mentale
- La cohérence cardiaque et la sophrologie
- Les liens entre sophrologie et hypnose
- Le second degré de la relaxation dynamique (compréhension et pratique)
- La méthode Jacobson

MODULE 4

APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

- La déontologie
- Les blocages, les résistances et les contre-indications
- Le quatrième degré de la relaxation dynamique: compréhension
- La technique de la sophro-anamnèse: l'écran mental
- Travailler avec les différentes facettes de soi-même: le dialogue de la forme
- Révisions en vue de la certification



CONTENU DES TÉLÉCONFÉRENCES

L'ensemble des téléconférences est consacré à la supervision des pratiques de groupe puis individuelles réalisées en-dehors des séminaires en présentiel.

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT E-LEARNING

- Le sommeil
- Les stades de développement psychique chez l'enfant
- Les principales structures psychopathologiques
- Physiologie: les 4 systèmes: nerveux, digestif, circulatoire et endocrinien

TRAVAUX D'ANALYSE À EFFECTUER (liste non exhaustive)

- Fiches de lecture,
- Étude de cas pratiques,
- Analyses de protocoles,
- Rédaction de protocoles et de messages sophroniques,
- Auto-enregistrements de protocole,
- Rédaction de « phéno-descriptions » suite aux pratiques personnelles

NOUS CONTACTER WWW.SOPHROLIA.COM

