

PROGRAMME MODULES

n°1 à n°14

PROGRAMME :

- 32 jours de formation soit 256 heures de formation professionnelle présentielle en salle de cours (horaires : 8h30 - 12h30 et 14h - 18h)
- + 20 heures d'entraînement à la méthode
- + 12 heures de stage en animation de groupe et soutenance du rapport de stage
- et 180 heures de travail personnel minimum

OBJECTIFS DU CYCLE

Apprendre les connaissances théoriques sur les origines, les techniques et les champs d'application de la sophrologie.

Permettre à l'étudiant d'utiliser ces techniques dans le cadre de son métier ou en complément de ses compétences professionnelles.

GÉNÉRALITÉS SUR LA SOPHROLOGIE

*Définition – techniques sophrologiques – champs d'applications –
principes fondamentaux*

APPORTS THÉORIQUES

Notions d'anatomie et de physiologie : Le système respiratoire - le système musculaire - le schéma corporel - Le développement psychomoteur de l'enfant - le système nerveux et le fonctionnement du cerveau - les cinq sens - la latéralisation - le sommeil - etc.

Apports philosophiques : La philosophie humaniste des grecs (allégorie de la Caverne) - La phénoménologie (Husserl - Binswanger - Merleau-Ponty) - les approches orientales (zen - yoga - bouddhisme) - le lâcher-prise.

La sophrologie : Définitions et applications - découverte des exercices RD1, RD2, RD3, RD4 et de leurs objectifs - Les différents états et niveaux de conscience : Définition - éveil - attention et concentration - niveau sophroliminal - sommeil - applications.

La communication : Interpersonnelle et la communication en terme d'image.

La pratique professionnelle : Préparation de séances de groupes : pédagogie, structure et animation.

TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

La relaxation dynamique du 1er au 4ème degré : Définitions - Protocoles - entraînements pratiques et intégration personnelle des différents exercices - entraînement à l'animation de groupes de pratique.

Les autres techniques : Le training autogène de Schultz - les travaux de Jacobson - le braingym

Préparation des étudiant(e)s à leur stage professionnel (12 heures) : objectifs - savoir se présenter - choix du contexte - adaptation des techniques au groupe.