

## Initiation à la Sophrologie

### Contexte :

Dans le cadre du stress quotidien, qu'il soit personnel ou professionnel, la sophrologie est de plus en plus prisée et demandée pour ses techniques simples et faciles d'accès. Elle permet une prise en charge complémentaire pour les professionnels déjà en place.

- La formation et l'évaluation porte sur les techniques clés permettant l'accès à un niveau modifié de conscience et ainsi commencer le rééquilibrage neuro-végétatif par des techniques simples, adaptables et adaptées.

Les techniques de relaxations dynamiques ne sont pas traitées dans le cadre de cette formation d'initiation.

Les techniques clés en sophrologie permettent, en 3 parties distinctes, de relâcher, de soulager et d'activer la vitalité dans le corps. Elles apportent des moyens simples de prévenir, soulager, voire d'améliorer l'état physique et psychique du patient selon les situations. Ces techniques sont ajustées à chaque séance, pour chaque patient.

### Objectifs de la formation :

- Acquérir les connaissances et moyens de base nécessaires à la découverte d'une nouvelle discipline
- Comprendre les mécanismes de l'état modifié de conscience avec les états et niveaux différents abordés
- Acquérir des outils adaptables et simples au quotidien du professionnel
- Découvrir et acquérir les trois premières Techniques Clés (TC), base de la sophrologie
- Comprendre l'enchaînement des 3 TC et leurs rôles
- Comprendre le rééquilibrage neuro-végétatif et le lien avec la sophrologie pratique

### Public visé :

- Professions réglementées par l'inscription aux Agences Régionales de Santé (ARS) mais non considérées comme professions de santé : ostéopathes, étioopathes, chiropracteurs, etc.
- Infirmiers, aides-soignants.
- Professionnels du sport : préparateurs physiques, Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA), coaches.
- Praticiens du bien-être : masseurs bien-être, esthéticien(ne)s techniciennes en balnéothérapie et centre de bien-être.

**Prérequis à la formation :** Aucun

**Lieu :** dans l'un de nos centres de formation, ou sur votre site pour les établissements.

**Programme et durée :** 2 jours (14h)

9 h – 13 h (4 h)

- La sophrologie, origines, définition
- La technique « sophro 0 »
- La phénodescription

- Les différents systèmes sophrologiques
- Explications pré- et post-sophroniques
- La première technique clé

14h30 – 18h30 (4 h)

- Etats et niveaux de conscience
- Les capacités en fin de séance

- Entraînements ajustés
- La deuxième technique clé

SECONDE JOURNEE

8h30 – 11h30 (3 h)

- Lois et principes sophrologiques
- Entraînements ajustés

- Indications et contre-indications
- La troisième technique clé

11h30 – 14h30 (3 h)

- Entraînements ajustés
- Le système nerveux autonome

- Mode d'action de la sophrologie : le rééquilibrage neuro-végétatif

**Compétences professionnelles visées :**

Le pratiquant se doit d'acquérir des compétences techniques pour une utilisation simple et adaptée des techniques de base de la sophrologie.

**Finalité & débouchés :**

A la fin de la formation, Santé Formation vous délivrera une attestation de formation. Celle-ci ne permet pas d'exercer ni de s'installer en tant que sophrologue mais d'utiliser des outils liés à la sophrologie dans votre pratique personnelle ou professionnelle.

**Coût total :** 400 euros en individuel.

**Moyens pédagogiques et techniques :** Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. L'apprentissage se fait également par des entraînements pratiques avec le formateur. Chaque lieu de stage dispose d'un système de projection, d'un paperboard ou d'un tableau. Les séances sont à chaque fois enregistrées en MP3 pour une meilleure intégration et répétition possible post-formation.

**Encadrement :** Les cours sont assurés par nos formateurs (professionnels de santé formés, évalués et certifiés).

**Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu :** diaporama PPT, enregistrements des séances pratiques.

**Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :** Feuille d'émargement, tests qcm pré et post formation et évaluations des pratiques.

**Références**

- Arnaud Hayaert : La Sophrologie de A à Z
- Dr Patrick-André Chéné : Initiation à la Sophrologie
- Natalia Caycedo : Epistémologie sophrologique fondamentale