



ECOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE DEPUIS 2004

Programme de formation AU METIER DE SOPHROLOGUE Cycle Fondamental

Nous sommes centre agréé par la Société Française de Sophrologie

DIRECTRICE : Anne ALMQVIST
RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : Manon SOUPAULT
01 60 33 01 42
essa.sophro@orange.fr

Lieu de formation : ESSA - Espace Daniel Sorano, 16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes

Organisme de formation enregistré sous le numéro **11770514577** auprès du préfet de région d'île de France. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.



Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes
SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011
Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

FORMATION AU METIER DE SOPHROLOGUE

194h de cours théoriques, pratiques et applications professionnelles

Objectif global des compétences transmises :

Analyser la demande, concevoir et animer un programme de sophrologie adapté

Objectifs de la formation : Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à l'exercice professionnel de la Sophrologie

- Accueillir le client dans une posture sophrologique
- Conduire un entretien sophrologique
- Analyser la demande d'accompagnement du client
- Présenter la sophrologie, le cadre et les limites de l'intervention
- Concevoir un programme d'accompagnement sophrologique structuré
- Guider le client dans la réalisation des exercices corporels sophrologiques
- Aider le client à verbaliser ses ressentis
- Mesurer la progression au regard des objectifs attendus

Délai d'accès à la formation : 2 mois s'il s'agit d'une demande de financement de la formation par un tiers payeur (OPCO) / 1 mois s'il s'agit d'un financement personnel de la formation

Prix de la formation : Frais d'inscription tarif personnel : 450€ et frais pédagogiques : 3150€ (possibilité de régler en 14 mensualités maximum de 225€)

Tarif organisme payeur : 4200€

Accessibilité : conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap

Les locaux sont en conformité à la norme ERP et sont accessibles aux personnes en situation de handicap à mobilité réduite. Une rampe de seuil permet aux personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant de monter ou descendre les obstacles. Rampe d'accès avec pente, ascenseurs et doubles portes menant aux salles de cours et toilettes handicapés. Les accès escaliers sont marqués par une bande de guidage podotactile au sol pour les personnes aveugles ou malvoyantes.

L'accessibilité aux personnes en situation de handicap peut être garantie sous réserve que nous puissions adapter la prestation aux besoins spécifiques du stagiaire (réfèrent handicap : Madame ALMQVIST Anne : essa.sophro@orange.fr).

Nature de la formation : Conformément aux dispositions de l'article R.6353-1 du Code du Travail, il est précisé que l'action de formation professionnelle susvisée s'inscrit dans la typologie des actions de formation définie à l'article L.6313-1 du code du travail.

Prérequis : Niveau baccalauréat

Préalable : Maîtrise des outils informatiques et bureautiques de base

Moyens pédagogiques et techniques permettant de suivre l'exécution de la formation

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Salles de formation équipées de tables et de chaises et de tapis de relaxation. Modules de formation en face à face pédagogique alternant théories, pratiques et exercices d'applications professionnelles, manuel de formation, plateforme pédagogique avec supports audio, supports visioconférences et power points.

La responsable pédagogique assure le suivi pédagogique des stagiaires.

Personnes chargées de la formation : Sophrologues, spécialistes de la Phénoménologie, thérapeutes spécialistes de la relation d'aide, Cadre de santé, Infirmière, Psychomotricienne, spécialiste de l'enfance, responsable service d'aide à la gestion.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'évaluation des acquis

L'appréciation des résultats se fait par des évaluations continues qui permettent de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les compétences professionnelles dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action. Les procédures d'évaluation se concrétisent par des contrôles de connaissances de la méthode, des mises en situation professionnelle régulières pour évaluer les compétences à transmettre la méthode, la réalisation d'un stage d'application professionnelle, la rédaction et la soutenance orale d'un rapport de stage devant un jury.

PROGRAMME DETAILLE FORMATION AU METIER DE SOPHROLOGUE

Module 1

Jour 1 : Introduction à la Sophrologie et à la respiration / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Introduction à la Sophrologie :

L'origine de la sophrologie - Différentes sources et influences

La méthode et ses différents cycles / Utilité de la sophrologie

Le cadre des séances en Sophrologie et ses différentes phases

Enseignement et pratique des techniques sophrologiques : Respiration, SDB...

Les bienfaits de la respiration consciente en sophrologie : Au niveau physique, physiologique et psychologique

La respiration consciente : Eléments théoriques liés au processus de la respiration. Les principaux lieux de la respiration La respiration interne et externe.

Exercices et pratiques de respiration consciente et exercices d'application par les stagiaires et partages d'expériences.

Jour 2 : Méthodologie professionnelle pour l'intégration des fondamentaux sophrologique / Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Sophrologue spécialiste en phénoménologie et responsable pédagogique

Présentation du travail d'intégration professionnel de la méthode : Descriptif pédagogique de l'intégration de la méthode et du métier de sophrologue

L'entraînement professionnel du stagiaire durant le temps d'intersessions de formation

Enseignement et Pratique de Techniques Sophrologiques, accompagnement des phénomodescriptions

Les techniques de base : théorie et concepts Sophrologiques

Présentation des différentes postures utilisées en Sophrologie, apprentissage des postures de base

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Module 2

Jour 1 : Les principes fondamentaux de la Sophrologie / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et Spécialiste de l'approche Carl Rogers

Les 4 principes fondamentaux (théorie) pour un bon positionnement professionnel

Théorie sur les différents systèmes en sophrologie et exercices d'applications professionnels par les stagiaires.

Jour 2 : Les états et les niveaux de conscience en Sophrologie / Formateur : Mr SCHMIDT Bruno, Sophrologue spécialiste, ancien cadre de santé

Pratique de Pleine Conscience (souffle & corps)

Définition de la conscience en Sophrologie

Les niveaux et les états de conscience (éventail) . Contenus & Capacités de la conscience.

L'entraînement & l'évolution de la conscience (fréquence, durée & profondeur).

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques, planifications de l'entraînement à l'intégration de la méthode

Module 3

Jour 1 : L'écoute active professionnelle Sophrologique / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

L'approche Centrée sur la personne , concept développé à partir des travaux de Carl Rogers.

Comment l'approche Rogérienne permet-elle de renforcer les principes sophrologiques : alliance, phénoménologie, action positive, autonomie. L'écoute active au sein des moments de la séance de sophrologie : anamnèse, dialogues pré et post sophronique .

Comment écoute-t-on naturellement? Comment travailler l'écoute active professionnelle sophrologique ?

La théorie de Porter. Les obstacles à l'écoute. L'écoute du non verbal. L'écoute professionnelle . Les différentes reformulations professionnelles aidantes.

Exercices d'applications professionnels entre les stagiaires par groupes de 2 pour expérimenter les points théoriques abordés.

Jour 2 : Développer l'intelligence corporelle en Sophrologie / Formatrice : Mme MOUGIN Adeline, psychomotricienne et Sophrologue

- Le schéma corporel : définition, acquisition, intégration, l'importance de l'apprentissage et de l'expérience

La notion de mémoire corporelle. Image de soi.

Pratiques corporelles à visée pédagogique : vivre son schéma corporel comme une réalité structurante

Croissance, maturité, dégénérescence du corps.

Exercices d'application professionnels par les stagiaires par 2 ou en petits groupes.

Le corps comme support de la conscience : comment la relation corps/esprit peut amener plus de présence et d'attention à soi ?

Découverte et apprentissage d'une technique sophrologique : la sophro-stimulation locale (SSL)

Notions anatomiques indispensables au sophrologue.

Le tonus musculaire : ses différents niveaux. Les fonctions du tonus musculaire dans la vie de relation et le dialogue tonique.

Utilisation de techniques sophrologiques pour harmoniser ou réguler le tonus musculaire.

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Module 4

Jour 1 : Introduction à la sophrologie phénoménologique / RD1 / Formatrice : Mme SCHANG Sophie, Sophrologue

La Relaxation Dynamique du 1^{er} degré ou RD1 : Présentation, Pratique, accompagnement des professionnel du vécu de séance

Introduction à la sophrologie phénoménologique : présentation et expérimentation

Reconnaitre et expérimenter l'importance de la phénoménologie pour la sophrologie, savoir l'expliquer, savoir l'appliquer dans sa pratique

Les différentes étapes de la phénoménologie, les auteurs et leur influence.

Pratique phénoménologique adaptée

Jour 2 : Recueil professionnel du vécu du client / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Sources : Définitions - Propriété de la conscience – l'expérience de la conscience : la perception -La triade corps-parole-conscience

La réalité professionnelle : Les différentes attitudes de la conscience et leurs implications dans l'accompagnement professionnel

L'accompagnement professionnel : L'accueil des phénomènes et le recueil du vécu de la personne accompagnée en sophrologie

Le positionnement professionnel phénoménologique du sophrologue

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques/ Exercices d'application sophrologique / Pratiques professionnelles avec guidances des stagiaires

Module 5

Jour 1 : La Relation d'Aide Rogérienne dans l'accompagnement sophrologique / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Pratique par les stagiaires de mise en situation d'écoute menée par le formateur

La Relation d'Aide Centrée sur la Personne (théorie et pratiques)

Généralités sur la relation d'aide centrée sur la personne / Les hypothèses centrales de l'R.A.C.P ; L'objectif de la relation d'aide

Le rôle du sophrologue dans la relation d'aide et le rôle de la relation d'aide en sophrologie. La congruence ou l'authenticité ; L'empathie ; Le regard positif inconditionnel

La place du patient /Les comportements du sophrologue pour être aidant

Jour 2 : L'accompagnement Sophrologique / l'anamnèse / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Le cadre professionnel de référence : Les activités du sophrologue et les capacités à acquérir en rapport au référentiel du métier.

Alliance et attitudes professionnelles d'accompagnement

Analyse de la demande : Identification du client, des attentes, besoins et ressources

L'anamnèse : l'accompagnement professionnel à la formulation du vécu, pratique du questionnement

Exercices d'applications professionnelles : Réalisation d'une anamnèse, détermination des objectifs et réalisation d'un protocole d'accompagnement

Construction d'un projet sophrologique professionnel : méthodologie de la détermination des objectifs et intentionnalités.

Pratiques autour d'une étude de cas individuel en groupe / Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

Module 6

Jour 1 : Accompagnement sophrologique des émotions / La méthode Vittoz en lien avec la sophrologie / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

- Les émotions : vers une définition de l'émotion

Qu'est-ce qu'une émotion ? Le rôle de l'émotion. Les 5 composantes de l'émotion et le cycle de l'émotion

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

La classification des émotions selon David Sander / La mémoire émotionnelle R. Davidson / L'intelligence émotionnelle P. Salovey et J. Meyer
Le cerveau et le système nerveux

- La Méthode VITTOZ

Présentation et identification de ses domaines d'application

-Pratique et appropriation par des mise en situation professionnelle des techniques de Relaxation psychosensorielle de Vittoz : réceptivité, émissivité, geste mental
L'accompagnement sophrologique des émotions : construction en sous-groupes de protocoles d'accompagnement

Jour 2 : Accompagner la confiance et rétablir l'estime de Soi par la sophrologie / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Les capacités source de confiance

Identification des problématiques respectives et questionnements professionnels adaptés

Clarifications des phénomènes psychiques à l'œuvre : du Moi au Soi. Théorie de l'attachement et dynamique émotionnelle

Affirmation, confiance et estime de soi : analyse des besoins et leurs accompagnements sophrologiques spécifiques

Exemple de cas et exercices d'applications professionnelles / Les techniques sophrologiques spécifiques pour développer la confiance et l'estime de soi

 **Module 7**

Jour 1 : L'accompagnement sophrologique du sommeil / Formateur : Mr SCHMIDT Bruno, Sophrologue spécialiste, ancien cadre de santé

Exercice de pleine Conscience : Respiration, corps, émotions, pensées, 5 sens

Le sommeil : Définition, Etymologie/Mécanismes du rythme circadien, Horloge biologique. Fonctionnement, organisation, synchronisation, stades du sommeil, évaluation

Troubles du sommeil : Insomnie, SAS (Syndrome d'apnées du sommeil), bruxisme, hypersomnie, dépression, jambes sans repos.

Réflexions philosophiques sur le sommeil et les états de conscience.

Pratiques des techniques sophrologiques spécifiques de préparation au sommeil et de réparation du sommeil.

Les protocoles d'accompagnement des troubles du sommeil.

Le sommeil de l'enfant / Travail de nuit, décalage horaire (jet lag)

Écologie du sommeil /Sommeil Flash de Salvador Dalí, Respiration du dormeur

Jour 2 : Point sur la méthode / Révisions des pratiques et mises en situations professionnelles / Formatrice : Mme SOUPAULT Manon, Sophrologue spécialiste en phénoménologie et responsable pédagogique

Faire un sommaire sur le parcours de formation et les objectifs de la formation, temps pédagogique de questions / réponses sur les éventuelles difficultés des stagiaires

Régulation des processus métacognitifs d'apprentissage, outils et conseils pour organiser ses entraînements.

Application des concepts et lois de la méthode dans la pratique professionnelle

-Etre à même d'adapter une technique respiratoire en réponse aux besoins d'un groupe : pouvoir expliquer l'intentionnalité initiale de la technique, être capable d'identifier et de choisir une adaptation de cette technique, être capable de la guider (démonstration du formateur et mise en situation professionnelle)

-Apprendre à adapter une technique initiale en réponse aux besoins d'un groupe : pouvoir expliquer les intentionnalités initiales de la technique, être capable d'identifier et de choisir une adaptation de cette technique, s'entraîner à la guider

-Ateliers d'entraînements en sous-groupes pour développer son adaptabilité dans l'accompagnement professionnel : guidance en sous-groupes par les stagiaires d'une technique initiale sur un thème non défini à l'avance et non choisi. Evaluations formatives et analyse de la conduite de séance, transmission des axes d'améliorations professionnels.

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Module 8

Jour 1 : Adaptation de la sophrologie à l'enfance / Formatrice : MARCELLA, Sophrologue, spécialiste de l'enfance et du grand âge, auteure d'ouvrages en Sophrologie

La RD1 comme cadre contenant pour les enfants et les adolescent(e)s

Quelles réponses pratiques la Sophrologie peut-elle apporter aux besoins des enfants et des adolescent(e)s ?

Théorie et indications de la RD1 : Un corps qui vit, un corps qui se vit.

Pourquoi la RD avec les enfants et les adolescent(e)s ? Quelles réponses pratiques à leurs besoins ?

Les outils sophrologiques et exercices créatifs à la disposition du sophrologue

En consultation : la demande des parents, la demande de l'enfant et la posture du sophrologue

Exercices pratiques et techniques adaptées répondant aux principes de la méthode

Exercices d'application professionnelle : cas et création de séance adaptée

Jour 2 : La Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré (RD2) / Formatrice : MARCELLA, Sophrologue, spécialiste de l'enfance et du grand âge, auteure d'ouvrages en Sophrologie

Présentation de la RD2, indications et champs d'application professionnelle

Pratique de la RD2 avec accompagnement des phénodescriptions

Mise en situation de conduite de séance des stagiaires

Consignes d'entraînement et appropriation professionnelle de la RD2

Module 9

Jour 1 : Sophrologie et Dépression / Formatrice : Mme SCHANG Sophie, Sophrologue, spécialiste de la prévention du burn-out

Les caractéristiques des populations atteintes de dépression

Etre capable de repérer les symptômes de la dépression : Evaluations et évolutions / Le cercle vicieux de la dépression

Typologie de la dépression et les troubles associés

Trois périodes de la vie où des fragilités peuvent apparaître

Apports des neurosciences dans la compréhension de la dépression :

Sur le plan neurobiologique et sur le plan cérébral

Les facteurs de vulnérabilité

Les risques de rechute, le kindling, les risques de suicides

Les antidépresseurs et leurs mécanismes d'action

L'accompagnement sophrologique de la dépression :

Etude cas clinique : positionnement professionnel et protocoles d'accompagnement de la dépression

Positionnement professionnel des stagiaires et protocoles d'accompagnement de la dépression à partir d'un cas clinique de dépression

Jour 2 : Accompagnement sophrologique du stress / Formateur : M. SCHMIDT Bruno, Sophrologue spécialiste, ancien cadre de santé, spécialisé en addictologie

Etre capable de définir et d'identifier le stress

Connaitre l'historique de l'approche du stress : Le stress physiologique ; Hans Selye le syndrome général d'adaptation. Henri Laborit : Les comportements d'inhibition.

Quel est l'Apport des neurosciences dans la compréhension du stress : Jacques Fradin, les modes mentaux, le cortex cérébral est une ressource sophrologique.

Approche psychologique : modèle de Lazarus et Folkman

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Identification et approche phénoménologique des sources de stress

-Posture et positionnement du sophrologue pour l'accompagnement du stress : être capable d'Identifier les symptômes et connaître les pathologies du stress pour les accompagner en fonction du besoin et de la demande du client :

En quoi la sophrologie est-elle efficace face au stress et quel est le pouvoir de l'attention intentionnelle ? application professionnelle et adaptations

Pratiques d'exercices courts en cas de stress, mise en situation professionnelle

Réflexion en sous-groupes sur un cas clinique de stress

Conduite de séances par les stagiaires : analyse professionnelle et axes d'améliorations

Module 10

Jour 1 : L'Écoute active Phénoménologique / les techniques de Sophro-mnésies/ Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Théories et réflexions sur notre positionnement professionnel phénoménologique, sur notre positionnement professionnel dans les principes fondamentaux.

L'écoute active intentionnelle : comment exercer professionnellement les capacités intentionnelles de la conscience lors des différentes étapes de l'accompagnement sophrologique

L'écoute active intentionnelle : Définitions, les besoins de l'écoute active, la sortie des processus automatiques d'écoute, les motivations intentionnelles de l'écoute

Les indicateurs de l'écoute intentionnelle : principes et corrélation noético-noématique

Exercices d'application professionnelle pour une introduction à la réflexion professionnelle phénoménologique sur les phénodescriptions : Lecture de l'expression des principes de la sophrologie dans la pratique de la phénodescription et son accompagnements professionnel

Pratique de l'écoute intentionnelle en situation professionnelle

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

Jour 2 : La démarche professionnelle de préparation au stage / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

Théories et réflexions sur l'intégration de la Relation d'Aide Rogérienne au cœur de notre démarche professionnelle.

Il sera demandé aux stagiaires de lire attentivement les informations relatives au stage et aux protocoles dans leur support de formation

Présentation des démarches administratives liées au stage

Autoévaluation et actualisations des connaissances et pratiques professionnelles

Recueil auprès des stagiaires de leur recherches éventuelles et formation de groupes de travail pour chaque public pressentis

Élaboration collaborative d'un projet de stage professionnel sur un thème commun. Partage en plénière

Comment préparer un projet spécifique en amont de l'intervention professionnelle

Les organismes et publics professionnels, associatifs et éducatifs concernés (en conséquence)

La demande de stage, la présentation adaptée de la sophrologie (aux organismes et aux groupes concernés)

Le thème/public concerné : les besoins, les compétences et les problématiques

Plan du stage : Les objectifs, l'intentionnalité générale, Le titre, Le cadre, Le programme

Exercices d'application professionnelle d'élaboration collaborative d'un cadre et de recueil de la phénodescription dans un groupe

Enseignement et Pratique de Techniques sophrologiques

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Module 11

Jour 1 : L'accompagnement sophrologique des groupes / Formatrice : Mme SCHANG Sophie, Sophrologue

Qu'est-ce qu'un groupe ? Etre un groupe et/ou le devenir

Définition du groupe, les différents types de groupes, les membres du groupe (interactions, comportements et attitudes, la dynamique de groupe).

Le groupe en distanciel

La gestion émotionnelle du groupe, l'importance du cadre, le rôle du sophrologue du groupe.

Point sur les méthodes d'animation : évolution et enjeux.

Etre à même d'animer un groupe avec la sophrologie

Intérêt de la sophrologie pour animer des groupes.

Les différents types et domaines d'application de la sophrologie de groupes (en entreprise, dans les écoles, en institution, dans les hôpitaux...).

Pertinence de l'établissement d'un protocole ou d'un programme selon le type d'accompagnement. Qui, quoi, quand, comment, où ?

Faciliter l'entraînement sophrologique, animer la phénodescription en groupe.

Jour 2 : Accompagner les problématiques du corps. Permettre à la personne accompagnée de se libérer de sa charge mentale / RD3 / Formatrice : Mme ALMQVIST Anne, Sophrologue phénoménologue et Directrice de l'ESSA

Connaître, pratiquer et intégrer la Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré

- Présentation, pratique, phénodescriptions et présentation de l'entraînement des stagiaires

Faire l'expérience vivantielle de la proprioception pour être en mesure de guider un atelier sophrologique proprioceptif

- Exercice pratique d'expériences proprioceptives et de réduction phénoménologique guidée par le formateur
- Prise de conscience de l'expérience corporelle à travers la description des phénomènes ressentis
- Mise en application des stagiaires 2/2 : Guider un exercice proprioceptif proposé par le formateur et recueillir le ressenti.
- Pratique des techniques de libération de la charge mentale et de gestion des pensées

Module 12

Jour 1 : Psychopathologies et accompagnement sophrologique / Formateur : M. SCHMIDT Bruno, Sophrologue spécialiste, ancien cadre de santé

Introduction santé mentale

Travail sur les représentations (métaplan- Brainstorming)

Les grands concepts de la maladie mentale/ les grands noms de la psychiatrie et de la prise en charge des maladies mentales

Le fonctionnement psychique de l'être humain

Les liens avec une prise en charge en sophrologie / Les mécanismes de défense et d'adaptation/Exercice de sophrologie. Animation par l'intervenant.

Les grandes pathologies mentales

Les névroses (phobiques, d'angoisse, obsessionnelle (TOC), post traumatique etc...)

Les psychoses (schizophrénies, paranoïa...)

La perversion, les pervers narcissiques, la paraphilie

Les Troubles bipolaires

La Boulimie- L'Anorexie

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com

Exemples pratiques : Proposition de travail en ateliers sur plusieurs petits cas concrets.

Les fondamentaux de la prise en charge de la maladie mentale en sophrologie. Les limites, les indications. Le nécessaire travail en réseau et en partenariat. Les ressources.

Jour 2 : Les techniques Sophrologiques de Totalisation / RD4 / Formatrice : Mme GOTTELAND Patricia, Sophrologue et spécialiste de l'approche Carl Rogers

La Relaxation Dynamique du 4^{ème} degré : présentation, pratique et phénodescriptions.

Présentation des techniques de totalisation du cycle fondamental de sophrologue

Savoir décrire de la coupe sophrologique, le concept de Valence et la région phronique

Savoir décrire et restituer les concepts de Manence et de Rétromanence

Apprentissage et intégration des techniques sophrologiques en lien avec ces concepts

Pratique de la « sophro Manence et Rétromanence » : présentation, pratique et recueil des phénodescriptions



Validation des compétences (2h)

Epreuve : Présentation des rapports d'activité du stage d'application professionnelle : évaluations par les membres de l'équipe pédagogique et les Sophrologues jurys agréés de la Société Française de Sophrologie.



L'exercice du Sophrologue professionnel (6h en visio conférence via zoom / Formateur M. FAGE, Analyste comptable et fiscal, Responsable du service Aide à la gestion des professionnels libéraux.

Quelles solutions s'offrent à vous pour exercer votre profession ? Choisir le statut approprié à son projet professionnel

Démarches d'installation, les principes comptables, les règles fiscales... /L'immatriculation de l'activité /Les avantages et les inconvénients des différents statuts

Les obligations administratives professionnelles /Les obligations comptables, fiscales et sociales / Conseils comptables

Validation de la formation au métier de Sophrologue

L'évaluation du stagiaire se fait de manière continue tout au long du cursus de façon à l'aider dans son apprentissage et sa progression.

La validation au titre de Sophrologue de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée est conditionnée par :

- La présence à toutes les journées de formation
- L'acquisition et la validation des connaissances théoriques évaluées en continue et par validation du rapport de stage

La durée des composantes acquises est illimitée.

Programme mis à jour le 13/01/2

ESSA FORMATIONS

Lieu de formation ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

SARL ESSA FORMATIONS siège social : 10 rue de la licorne 77184 Emerainville SARL au capital de 100 000 euros SIRET : 53104441000011

Tel : 01 60 33 01 42 mail : essa.sophro@orange.fr Site : www.essasophro.com