



INSTITUT DE **SOPHROLOGIE**

Du Sud-Ouest

Bordeaux

Toulouse



Modules Complémentaires

Toulouse / Bordeaux



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Siège social : ISSO, 1 Impasse de Lisieux, 31300 Toulouse

☎ 05 62 20 40 30 - ✉ contact@sophrologie-sudouest.com

SARL au capital de 2 000 € - 504 784 265 R.C.S. TOULOUSE - code APE 8559B

Déclaration d'activité Enregistrée sous le N° 73 31 06704 31 auprès du Préfet de région de Midi-Pyrénées

LISTE DES MODULES COMPLEMENTAIRES

THEMATIQUES	DUREE	PAGE
Sophrologie et addictions	1 jour	4
Sophrologie et accompagnement en fin de vie, sensibilisation	1 jour	5
Techniques complémentaires pour animer les SAS avant séances	1 jour	6
Fondamentaux de neurophysiologie et de respiration – Niveau 1	2 jours	7
Fondamentaux de neurophysiologie et de respiration – Niveau 2	2 jours	8
Sophrologie et stress	2 jours	9
Ecoute et communication – Niveau 1	2 jours	10
Sophrologie et difficultés d'apprentissage	3 jours	11
Sophro-pédagogie Obstétricale	3 jours	12
Sophrologie et santé sexuelle	3 jours	13
Sophrologie et gestion du poids	3 jours	14
Sophrologie et accompagnement de personnes atteintes de cancer	3 jours	15
Sophrologie et burn-out	3 jours	16
Sommeil et vigilance	3 jours	17
Sophrologie, sport et performance	3 jours	18
Sophrologie Ludique 1 et 2	3 jours	19
Sophrologie et monde du travail	3 jours	20
Sophrologie et personnes âgées	3 jours	21
Sophrologie adaptée aux enfants et aux adolescents	3 jours	22
Sophrologie en cabinet (ou Cadre relationnel et premier entretien)	3 jours	23
Ecoute et communication – Niveau 2	4 jours	24
Enseignement du 9 ^{ème} , 10 ^{ème} , 11 ^{ème} et 12 ^{ème} degré	6 jours	25
Enseignement du 5 ^{ème} , 6 ^{ème} , 7 ^{ème} et 8 ^{ème} degré	7 jours	26

TARIF & PROCEDURE D'INSCRIPTION

TARIF D'UN MODULE COMPLEMENTAIRE

Tarif unique de 150,00 € / jour. (Possibilité de paiement en plusieurs fois, un acompte vous sera demandé au moment de l'inscription)

Vous êtes un professionnel en libéral, un chef d'entreprise ou dirigeant non-salarié, des organismes externes tels que le FIFPL ou l'AGEFICE peuvent participer financièrement à votre montée en compétence. Vous pouvez également si vous êtes salarié, solliciter votre employeur.

Pour tout projet de financement, par un organisme externe ou votre employeur, vous devez vous rapprocher de notre secrétariat par mail sur contact@sophrologie-sudouest.com ou par téléphone au 05 62 20 40 30 afin d'obtenir des informations complémentaires et de bénéficier d'un accompagnement pour votre dossier de demande de prise en charge.

DEMANDER SON INSCRIPTION

Pour toute demande d'inscription à un (des) module(s) complémentaire(s), nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par mail à l'adresse contact@sophrologie-sudouest.com en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :

- Ecole d'origine :
- Année de certification :

- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

SOPHROLOGIE ET ADDICTIONS

(1 JOUR)

Intervenant(e) :



Dany VIXAYSAKD, Infirmière DE et Sophrologue, spécialisée en Addictologie depuis 15 ans avec une expérience hospitalière et ambulatoire. Elle exerce actuellement dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en Addictologie (CSAPA) et en cabinet. Elle est également thérapeute couple/famille dans l'approche systémique. Elle intervient dans les instituts de soins infirmiers et dans la formation continue des infirmières libérales

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Une addiction est une pathologie qui repose sur la consommation répétée d'un produit (tabac, alcool, drogues...) ou la pratique anormalement excessive d'un comportement (jeux, sexe, réseaux sociaux...). On constate alors une perte de contrôle du niveau de consommation ou de pratique, une modification de l'équilibre émotionnel, des troubles d'ordre médical, un impact plus ou moins retentissant sur la vie personnelle, professionnelle et sociale. Prises globalement, ces addictions concernent plusieurs millions de personnes en France.

A la croisée de divers facteurs (biologiques, génétiques, psychologiques et sociaux), l'addiction est une pathologie complexe. Cependant, dans une optique pluridisciplinaire, la sophrologie offre un véritable soutien aux personnes en sevrage, notamment sur le versant émotionnel et comportemental.

Cette journée de formation vous permettra de comprendre le phénomène des addictions, ses mécanismes, et d'appréhender concrètement la place de la sophrologie dans l'accompagnement de ce type de pathologie

Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues les outils qui rendront les techniques et les méthodes sophrologiques aisément applicables à l'accompagnement des personnes souffrant d'addictions
- Apporter des connaissances générales sur la pathologie addictive
- Renforcer chez le sophrologue ses qualités relationnelles pour mieux accompagner les personnes confrontées à cette problématique
- Permettre une prise de conscience pertinente de « la posture d'accompagnement neutre » du sophrologue, et de son rôle dans l'accompagnement qui s'inscrit dans un travail pluridisciplinaire



9 octobre 2021

(Module actuellement proposé à Toulouse)



Tarif unique 150,00 €

SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE, SENSIBILISATION (1 JOUR)

Intervenant(e) s :



Elodie XUEREB, Formatrice,
Educatrice thérapeutique
pathologies neurodégénérative,
Sophrologue de l'équipe d'appui
du réseau de Santé du Gers. DU
de soins palliatifs.



Régine PHILIP, Directrice de
l'Institut, Sophrologue, infirmière
DE.
Expérience d'infirmière
coordinatrice de service de soins
infirmiers à domicile (SSIAD),
accompagnement avec la
sophrologie des patients en fin
de vie en EHPAD et à domicile.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

La sophrologie tient une place importante dans l'accompagnement en fin de vie.

Une journée pour comprendre les fondamentaux de la démarche et de la culture palliative pour savoir s'adapter et trouver sa place aux côtés des autres professionnels (médecin, infirmier, aide-soignant, psychologue...).

Plus concrètement, il sera abordé les besoins des personnes en fin de vie, les étapes de la fin de vie, les principaux symptômes, le savoir-être pour savoir-faire...et surtout sensibiliser sa capacité d'être là en tant que sophrologue dans ce contexte sensible et délicat.

Les objectifs du stage :

- Interroger et clarifier sa réalité objective dans le contexte de l'accompagnement en fin de vie
- Comprendre le contexte global de la fin de vie
- Savoir se situer dans une équipe
- Connaître les 5 étapes de la fin de vie
- Informations sur l'adaptation de la méthode en lien avec les 5 étapes du mourir



27 novembre 2021

(Module actuellement proposé à **Bordeaux**)



Tarif unique 150,00 €

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES POUR ANIMER LES SAS AVANT SÉANCES (1 JOUR)

Intervenant(e) :



Stephen DAVIS, Sophrologue diplômé de l'ISSO Toulouse. Il s'est formé aux arts martiaux, à la méditation et au yoga pendant plusieurs années en Asie. Thérapeute psychocorporel en clinique psychiatrique, et sophrologue en cabinet, il travaille également en tant que formateur de gestion de stress en entreprise et instructeur MBSR (réduction du stress par la méditation de pleine présence).

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Qu'est-ce qu'un sas sophro ?

C'est un temps de préparation à la séance. Une opportunité de mettre le monde extérieur entre parenthèses. C'est un moment pour dynamiser des participants fatigués, ou pour apaiser un client agité. C'est un moment pour harmoniser l'énergie d'un groupe. C'est un moyen de renforcer la conscience du corps, d'améliorer la concentration, de revenir à l'instant présent avant même de commencer la séance.

Venez découvrir et vous approprier nos propositions inspirées de pratiques asiatiques et occidentales, et partager avec nous les idées, les consignes et les propositions qui vous aideront à créer vos propres pré-sophros.

Les objectifs du stage :

- Présenter des techniques complémentaires pour animer les sas avant-séances ;
- Pratiquer et s'approprier des méthodes d'échauffement, de concentration et de lâcher prise ;
- Comprendre à travers la mise en pratique l'objet d'un pré-sophro ;
- Enrichir vos connaissances des pratiques et disciplines propices pour dynamiser, harmoniser, recentrer, ou apaiser l'atmosphère ;
- Faciliter le développement de ses propres pré-séances en respectant les lois, théories et principes de la sophrologie Caycédiennne.

L'ensemble du cours s'appuie sur la pratique.

Nous tissons de la théorie, des mouvements, des respirations spécifiques et des exercices de méditation afin que chaque participant puisse enrichir ses connaissances et y incorporer ses propres ressources de son parcours personnel.



En cours de programmation

(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 150,00 €

FONDAMENTAUX DE NEUROPHYSIOLOGIE ET DE RESPIRATION – Niveau 1 (2 JOURS)

Intervenant(e) :



Antoine LACOUTURIERE, Ancien sportif de haut niveau, il est passionné par le fonctionnement du corps humain et les nombreuses interactions entre le corps et l'esprit.

Aujourd'hui sophrologue et ostéopathe dans la campagne limousine, il anime depuis 2014 différents cours.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Nous vous proposons d'affiner votre conception de la respiration et d'acquérir les fondamentaux de neurophysiologie. Un perfectionnement dans la compréhension du corps humain contribue à faire le lien entre les exercices de sophrologie et le système nerveux pour mieux comprendre les répercussions de nos pratiques sur l'organisme. La première journée est consacrée à l'approfondissement des connaissances sur la respiration et le système respiratoire. Nous abordons également l'importance des postures et leurs conséquences sur notre physiologie. La seconde journée a pour thème central « les fondamentaux de neurophysiologie ». Nous observons puis étudions la diversité de nos sensations, les différents systèmes à l'intérieur du système nerveux et pourquoi ces bases sont si précieuses dans notre pratique

Les objectifs du stage :

- Faire le lien entre les exercices de sophrologie et le système nerveux pour mieux comprendre les répercussions sur l'organisme ;
- Perfectionner ses connaissances en lien avec l'anatomie de la respiration ;
- Améliorer ses guidances, enrichir son terpnos logos, ses phénodescriptions ;
- Eveiller nos perceptions.

Toulouse

Aucun module en 2021
15 et 16 janvier 2022
11 et 12 avril 2022
10 et 11 septembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021
19 et 20 novembre 2022



Tarif unique 300,00 €

FONDAMENTAUX DE NEUROPHYSIOLOGIE ET DE RESPIRATION – Niveau 2 (2 JOURS)

Intervenant(e) :

Antoine LACOUTURIERE, Ancien sportif de haut niveau, il est passionné par le fonctionnement du corps humain et les nombreuses interactions entre le corps et l'esprit.

Aujourd'hui sophrologue et ostéopathe dans la campagne limousine, il anime depuis 2014 différents cours.



Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Pré-requis :

- Avoir suivi le module « fondamentaux de neurophysiologie et de respiration – Niveau 1 » ou avoir des connaissances suffisantes du système respiratoire et du système nerveux.

Présentation de la formation :

Ce stage répond directement aux attentes formulées par les participants au module « fondamentaux de neurophysiologie et de respiration niveau 1 ».

Vous aborderez le système respiratoire avec de nouvelles techniques et également sous l'angle de cas cliniques. Avec votre réalité objective de sophrologue, vous apprendrez à accompagner des personnes souffrant de douleurs lombaires, cervicales ou encore de colopathie fonctionnelle. Vous apprendrez comment et pourquoi des exercices respiratoires peuvent soulager nos clients et, à terme, prévenir certaines douleurs.

Les apprentissages en lien avec la neurophysiologie seront poursuivis par des pratiques inspirées du yoga neural pour vivre l'expérience dans votre propre corps des différents trajets nerveux et les différents états de conscience objectivables et liens possibles avec le NSL.

Enfin, de nombreuses publications scientifiques récentes nous éclaireront sur le poids des mots.

Vous découvrirez une routine d'éveil qui réunira différents types de sollicitations associées à différentes structures nerveuses. Vous poursuivrez avec l'aménagement de votre espace de travail sous le regard des neurosciences.

Vous continuerez d'étudier le système nerveux autonome et notamment le rôle important du nerf vague avec des applications pratiques directement utilisable en cabinet.

L'intérêt des sons dans la pratique, l'affinage des phénodescriptions, la mémoire et les processus d'apprentissages viendront clôturer la formation.

Objectifs du stage :

- Créer un temps d'échange autour des retours depuis le module du cycle fondamental et proposer des éléments de réponses aux éventuelles situations rencontrées ;
- Continuer de perfectionner ses connaissances en lien avec l'anatomie de la respiration et améliorer sa compréhension des mécanismes d'action de nos outils sophrologiques ;
- Aménager son espace de travail et moduler l'environnement en fonction de nos systèmes nerveux grâce à l'éclairage des neurosciences ;
- Prendre conscience de l'impact des mots (dans nos dialogues, nos guidances, et dans nos phénodescriptions) sur nos systèmes ;
- Eveiller nos perceptions.



4 et 5 décembre 2021
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 300,00 €

SOPHROLOGIE ET STRESS (2 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993, Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.
Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Le stress est présent dans la vie de beaucoup de français. Les chiffres qui ressortent des sondages sont évocateurs : 9 français sur 10 se sentent stressés, et 1 français sur 10 déclare se sentir particulièrement stressé, soit 60% de femmes et 38% d'hommes.

Les principales causes de stress sont : la vie professionnelle (pour 36% des Français), les problèmes financiers (pour 35%), la vie personnelle (pour 33%) et les problèmes de santé (pour 31%).

De nombreuses expériences démontrent que les personnes qui s'entraînent aux techniques sophrologiques présentent moins de maladies dues au stress. Ce phénomène s'observe par une diminution très significative des visites chez le médecin et une consommation de médicaments tels que tranquillisants, somnifères, analgésiques ou autre bien moindre (jusqu'à 30% de réduction selon les observations menées en Suisse et en Espagne par des sophrologues travaillant dans des centres de santé).

Les objectifs du stage :

- Connaître les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress (synthèse d'approches scientifiques) ;
- Permettre de proposer des solutions adaptées en sophrologie auprès de personnes en difficulté face au stress ;
- Avoir un ensemble de propositions concrètes pour mieux s'ajuster face au stress ;
- Intégrer les apports théoriques et méthodologiques, via des évaluations formatives.



Toulouse

13 et 14 décembre 2021
17 et 18 septembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 300,00 €

ECOUTE ET COMMUNICATION – Niveau 1 (2 JOURS)

Intervenant(e) s :



Yann CORMIER, Directeur de l'Institut, Sophrologue, psychologue clinicien

Régine PHILIP, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Amaury SUZAT, Sophrologue, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Les résultats d'un accompagnement en sophrologie en groupe ou en suivi individuel découlent en grande partie du vécu relationnel du client. Ce module permet une réflexion pertinente et constructive pour identifier et faire croître ses qualités relationnelles. A cette occasion les fondamentaux des attitudes fondamentales de l'Approche Centrée sur la personne ou le client sont théorisées et expérimentées.

Les qualités relationnelles, qualités d'être ou qualités de présence à l'autre sont essentiellement la capacité d'être là en lien avec une personne. La capacité d'être là avec bienveillance et authenticité, dans l'accueil et sans jugement, et empathie assure un cadre de sécurité, de confiance et de liberté pour le client.

Les objectifs du stage :

- Eprouver, construire et développer ses capacités relationnelles
- Découvrir les attitudes fondamentales de l'Ecoute Active et de l'Approche Centrée sur la Personne
- Intégrer les fondamentaux pour une écoute en adéquation avec le métier de sophrologue



Toulouse

Aucun module en 2021
11 et 12 mars 2022
13 et 14 juin 2022
18 et 19 novembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 300,00 €

SOPHROLOGIE ET DIFFICULTES D'APPRENTISSAGE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Sandrine GHILARDI, Professeur certifiée de français, elle enseigne depuis 20 ans en collège, elle a depuis longtemps porté une attention particulière aux élèves en difficultés (accompagnement personnalisé, pédagogie de projet et pédagogie différenciée...)

Diplômée de la FEPS (ISSO), elle a introduit la sophrologie dans ses pratiques : club sophrologie au collège, heures spécifiques d'accompagnement à l'apprentissage avec entre autres la sophrologie.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Que ce soit en consultation individuelle, en stage en petits groupes hors temps scolaire, en ateliers au sein d'une école ou d'un collège... la sophrologie a toute sa place pour accompagner les enfants et les adolescents dans leur processus d'apprentissage. Mieux se concentrer, mémoriser, gérer son stress, mieux vivre les évaluations ou les examens, prendre confiance en soi, trouver un soutien supplémentaire dans le cadre des troubles dys... la sophrologie peut leur fournir une aide efficace.

Les objectifs du stage :

- Connaître les besoins et les principales difficultés rencontrées par les enfants ou les adolescents face à l'apprentissage, leurs manifestations et comment la sophrologie peut aider à les surmonter
- Appréhender les principaux troubles spécifiques de l'apprentissage (troubles dys, hyperactivité...) et leurs conséquences pour être en mesure d'apporter l'aide appropriée au profil de l'apprenant
- Être capable de mener une anamnèse ou un questionnaire spécifique pour pouvoir identifier les difficultés
- Savoir comment adapter certaines techniques de sophrologie à l'apprentissage et au milieu scolaire
- Élaborer des séances et des protocoles créatifs, ludiques et efficaces pour des séances individuelles ou de groupe en milieu scolaire ou en cabinet



En cours de programmation
(Module actuellement proposé à *Toulouse*)



Tarif unique 450,00 €

SOPHRO-PEDAGOGIE OBSTETRICALE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Catherine BASSEREAU, Sage-femme, Sophrologue, praticienne en Hypnose Ericksonienne, Sexologue clinicienne en Sexocorporel, Sexologue.

En sophrologie, Catherine a été formée par B. Santerre (1982-1985) et par le fondateur de la sophrologie (Master en préparation sophrologique pour la maternité -Andorre 1989)

En qualité de sophrologue, elle propose la préparation sophrologique à la maternité, à la paternité, à la parentalité, l'accompagnement sophrologique dans la prise en charge pluridisciplinaire du cancer du sein, la prise en charge sophrologique des dysfonctions sexuelles.

Catherine est intervenante dans les instituts de la FEPS et particulièrement à Rennes depuis 1987. Elle intervient dans le cadre de ses différentes spécialités aux DIU de sexologie des facultés de Nantes et de Paris, dans le cadre de la formation continue des gynécologues et des sages - femmes de la faculté de Brest. Elle a été très active dans la Société de Sophrologie de l'Ouest (SSO) depuis sa création. Elle a participé à l'ouvrage collectif « Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application » Richard Esposito, Elsevier Masson, 2010

Catherine est actuellement très active dans le monde de la Sexologie : présidente du centre de formation en Sexocorporel France (CFSF), co-fondatrice des séminaires « Vivre en amour », administratrice de la fondation internationale de la Santé Sexuelle et Affective Jean -Yves Desjardins, elle intervient dans de nombreux congrès nationaux et internationaux

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et les objectifs du stage :

SAVOIR : Connaître sur le plan physiologique, émotionnel, relationnel la réalité de la grossesse, l'accouchement, l'après-naissance.

SAVOIR FAIRE : Proposer des pratiques sophrologiques adaptées à ce contexte particulier de la maternité et de la paternité et savoir travailler en collaboration avec les autres professionnels de la santé.

SAVOIR ETRE : Etre en capacité de répondre à la demande, créer une alliance en tenant compte de la réalité objective en tant que sophrologue.

L'ensemble de ces éléments sera étayé par l'expérience de terrain de l'intervenante et par de nombreuses pratiques.



En cours de programmation
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET SANTE SEXUELLE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Catherine BASSEREAU, Sage-femme, Sophrologue, praticienne en Hypnose Ericksonienne, Sexologue clinicienne en Sexocorporel, Sexologue.

En sophrologie, Catherine a été formée par B. Santerre (1982-1985) et par le fondateur de la sophrologie (Master en préparation sophrologique pour la maternité -Andorre 1989)

En qualité de sophrologue, elle propose la préparation sophrologique à la maternité, à la paternité, à la parentalité, l'accompagnement sophrologique dans la prise en charge pluridisciplinaire du cancer du sein, la prise en charge sophrologique des dysfonctions sexuelles.

Catherine est intervenante dans les instituts de la FEPS et particulièrement à Rennes depuis 1987. Elle intervient dans le cadre de ses différentes spécialités aux DIU de sexologie des facultés de Nantes et de Paris, dans le cadre de la formation continue des gynécologues et des sages - femmes de la faculté de Brest. Elle a été très active dans la Société de Sophrologie de l'Ouest (SSO) depuis sa création. Elle a participé à l'ouvrage collectif « Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application » Richard Esposito, Elsevier Masson, 2010

Catherine est actuellement très active dans le monde de la Sexologie : présidente du centre de formation en Sexocorporel France (CFSF), co-fondatrice des séminaires « Vivre en amour », administratrice de la fondation internationale de la Santé Sexuelle et Affective Jean -Yves Desjardins, elle intervient dans de nombreux congrès nationaux et internationaux

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et objectifs du stage :

La santé repose sur trois dimensions : la santé physique, la santé mentale, la santé sexuelle. Être bien dans son corps, être bien dans sa tête, sont des préoccupations majeures pour les femmes et pour les hommes. La sexualité, activité génératrice de bien être, de plaisir et de bonheur, reste un sujet lié à l'intime dont l'expression reste encore difficile pour la plupart des gens. Le sophrologue, quel que soit son champ d'activité, ne peut ignorer cette activité humaine source d'équilibre.

Aussi, **connaître** plus justement toutes **les dimensions de la sexualité humaine** pour aborder le sujet sans interprétation, sans projection, sans rationalisation et favoriser l'écoute, la reformulation avec une sémantique correcte seront les premiers objectifs de ce module. Dans ce cadre, il s'agira d'**apprendre à adapter les méthodes d'entraînement sophrologiques** connues pour favoriser **la bonne santé sexuelle** des sophronisants.

Dans le respect de la demande et dans la mesure de la **réalité objective du sophrologue**, cette formation permettra à l'étudiant de développer **sa capacité à identifier et à répondre à la souffrance** que peuvent connaître nos patients/clients en cas de **dysfonctions sexuelles**.

L'acquisition d'outils et protocoles plus spécifiques permettra au sophrologue apprenant de devenir un partenaire précieux dans la prise en charge des dysfonctions sexuelles les plus fréquentes.



01, 02 et 03 octobre 2021

(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET GESTION DU POIDS

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Sandrine GHILARDI, Certifiée de la FEPS (ISSO), elle a tout d'abord introduit la sophrologie dans l'exercice de son premier métier, celui d'enseignante de français en collège. Pendant 8 ans, au sein de son établissement scolaire, elle a accompagné les élèves en difficultés d'apprentissage grâce à la sophrologie.

Après la sophrologie, elle a souhaité diversifier ses pratiques et elle a suivi une formation en nutrition, micronutrition et en naturopathie ainsi que des formations en massages relaxants, minceur et drainants.

Après 25 ans passés au sein de l'Education nationale, elle a créé son entreprise. Actuellement, elle exerce en tant que sophrologue, praticienne naturopathe et praticienne en massages bien-être. En alliant ces 3 approches complémentaires, elle propose principalement un accompagnement à la gestion du poids et la gestion du stress. Elle intervient aussi ponctuellement en établissements scolaires pour apporter une aide aux adolescents en difficultés d'apprentissage.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

La sophrologie a toute sa place pour accompagner les personnes désireuses de mieux gérer leur poids. La sophrologie peut aider à identifier ses besoins, manger en conscience, ressentir la satiété, se réconcilier avec son corps, changer son comportement alimentaire, soutenir sa motivation... la sophrologie va ainsi permettre une nouvelle relation à soi-même et à la nourriture. Elle va aussi soutenir la personne dans ses actions de changement, d'évolution vers une nouvelle hygiène de vie, un nouvel équilibre alimentaire, et un équilibre tout court.

Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues une meilleure connaissance des besoins nutritionnels et du fonctionnement du corps, ainsi que des problématiques liées à la gestion du poids ;
- Apporter des connaissances sur les causes du surpoids et sur les différents troubles du comportement alimentaire ;
- Clarifier le rôle et la place du sophrologue dans l'accompagnement à la gestion du poids, savoir les questions à poser pendant l'anamnèse pour bien cerner les besoins et proposer un protocole adapté ;
- Proposer et réfléchir à des adaptations des techniques de sophrologie, des protocoles pour mettre en place un accompagnement dans le but de retrouver un équilibre alimentaire et un poids de forme ;
- Donner des exemples d'application de la sophrologie dans le domaine de la gestion du poids que ce soit en séances individuelles ou en séances de groupe ; être capable de proposer un protocole personnalisé.



En cours de programmation
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER (3 JOURS)

Intervenant(e) :



Norbert BARIOT, Infirmier diplômé d'état en 1990. Sophrologue depuis 1994 à l'Institut Claudius Rigaud de Toulouse il y occupe depuis l'année 2000 le poste de Sophrologue à temps plein.

Activité transversale dans tous les services de l'hôpital : médecine, chirurgie, consultations et radiothérapie...en étant rattaché au service de psycho-oncologie.

L'activité de Norbert BARIOT consiste à organiser et dispenser des soins participant à l'éducation du patient et de son entourage en matière de santé individuelle dans le cadre d'une prise en charge pluri disciplinaire.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Selon l'institut national du cancer, le cancer est la première cause de mortalité chez l'homme en France, la deuxième chez la femme.

La sophrologie a été intégrée dans le plan cancer 2014/2019 parmi les soins de support.

Les « soins de support » sont définis comme l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie. Ils se font en association avec les traitements spécifiques des maladies graves. Ils visent à assurer la meilleure qualité de vie possible sur le plan physique, psychologique et social.

« La Sophrologie, grâce à des exercices de visualisation puissants permet, en plus du traitement médical prescrit, non seulement de se calmer dans les moments de stress mais aussi de positiver le traitement, de travailler « l'acceptation. Des images positives de guérison permettent alors de réaliser que notre corps possède aussi des ressources pour faire face à la maladie. »

« La ligue contre le cancer »

En complément du parcours de soins en oncologie nombreuses sont les personnes atteintes de cancer qui font appel aux sophrologues en cabinet comme soutien à toutes les étapes de la maladie : réduction du stress et de l'anxiété, accompagnement des traitements, gestion de la douleur...

Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues les outils qui rendront les techniques et les méthodes sophrologiques aisément applicables à l'accompagnement des malades à toutes les étapes de la maladie (annonce du diagnostic, accompagnement le temps des traitements, et accompagnement suite à la fin des traitements) ;
- Donner des informations de base en ce qui concerne la connaissance de la maladie cancéreuse et ses traitements ;
- Renforcer chez le sophrologue ses qualités d'empathie et d'écoute dans le contexte de la maladie ;
- Permettre une prise de conscience pertinente de « la posture d'accompagnement neutre » du sophrologue.



25, 26 et 27 février 2022
(Module actuellement proposé à Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET BURN-OUT

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Florence PAROT, Sophrologue spécialiste du burn-out et de l'hyper-stress, issue du monde de l'entreprise, Florence est venue à la sophrologie à la suite de son propre burn-out il y a plus de 25 ans. Il lui a fallu de nombreuses années pour comprendre comment il était possible de continuer à avoir la vie trépidante qu'elle aimait tout en respectant ses propres limites.

Elle accompagne des personnes en burn-out et en hyper-stress depuis plus de 12 ans et partage aujourd'hui son expérience depuis La Bulle de Repos.

Elle est aussi la fondatrice de la Sophrology Academy, première école de sophrologie d'Angleterre et fut Présidente de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie) pendant 3 ans.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Selon Santé publique France « Le Burn-out ou épuisement professionnel est caractérisé comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Le syndrome inclut trois dimensions (classiquement mesurées par le questionnaire Maslach Burnout Inventory [MBI] : l'épuisement, à la fois physique et psychique ; la dépersonnalisation (ou cynisme), se traduisant par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail, et enfin, la perte d'efficacité au travail et la dévalorisation de soi. »

Tous les types d'emploi sont concernés et le fait d'être confronté dans son métier à des demandes d'un tiers constitue un facteur de risque supplémentaire.

Ainsi, toujours selon Santé publique France, 30 000 personnes seraient touchées en France, mais d'autres sources évaluent ce chiffre à bien plus.

La sophrologie comme méthode psychocorporelle trouve sa place dans l'accompagnement des personnes atteintes de burn-out. Toutefois de nombreuses nuances sont à acquérir pour savoir agir avec pertinence dans l'adaptation de la méthode.

Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues les outils qui rendront les techniques et les méthodes sophrologiques facilement applicables avec les adultes et jeunes en phases pré ou post burn-out ;
- Fournir des informations de base sur le syndrome du burn-out ;
- Offrir aux sophrologues les outils pour détecter les signes du burn-out et accompagner les personnes en phases pré ou post burn-out ;
- Donner aux sophrologues les moyens de répondre à une demande grandissante dans le domaine du burn-out soit en entreprise soit en cabinet.



18, 19 et 20 février 2022

(Module actuellement proposé à **Bordeaux**)



Tarif unique 450,00 €

SOMMEIL ET VIGILANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Caroline ROME, Un parcours sportif de haut niveau et l'importance accordée au mouvement et à la dimension corporelle a conduit naturellement Caroline Rome à devenir sophrologue FEPS en 1999.

Passionnée par la gestion des rythmes, elle s'est spécialisée dans le sommeil et la vigilance en complétant par un diplôme universitaire sur la prise en charge de l'insomnie à l'université René Descartes (Paris V). Elle reçoit depuis plus de 20 ans en cabinet privé et elle est attachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris. Formatrice sur cette thématique dans plusieurs écoles de sophrologie, elle intervient également en entreprise dans son domaine d'expertise.

Auteure de « Réveiller son Sommeil » (Soteca) et co-auteure dans plusieurs ouvrages, elle est aussi rédactrice dans le magazine Sophrologie-pratiques et perspectives.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Un Français sur trois souffre de troubles du sommeil, dont 10% d'insomnie sévère.

En France, l'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent. Elle concerne environ 30 % de la population adulte.

Le manque de sommeil peut avoir de multiples conséquences néfastes sur la santé : surpoids, diabète, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, baisse de performance, difficultés relationnelles, manque de vigilance, fatigue, irritabilité.

La société est confrontée à un problème de santé publique qui touche tous les âges. Savoir décliner la sophrologie spécifiquement pour le sommeil et la vigilance permet de répondre à de nombreuses demandes. Cette formation propose une plongée dans l'univers du sommeil pour le comprendre, l'appivoiser, utiliser toutes les richesses de notre savoir être et savoir-faire de sophrologue pour optimiser un équilibre sur 24 heures.

Les objectifs du stage :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance ;
- Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée ;
- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers d'autres compétences ;
- Découvrir les possibilités d'action par la sophrologie pour restaurer ou améliorer le sommeil et la vigilance



10, 11 et 12 septembre 2021
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE, SPORT ET PERFORMANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Dominique AUBERT,

- Masseur-kinésithérapeute Diplômé d'Etat (depuis 1976)
- Certificat d'Etudes complémentaires en kinésithérapie du sport- Insep (1987)
- Diplôme Universitaire de Préparation mentale et Psychologie du Sportif- Lille 2 (2004)
- De 1992 à 2003, masseur-kinésithérapeute de l'Equipe de France d'Athlétisme (course hors-stade)
- Sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR) (1996)
- De 2004 à 2015, codirecteur de l'Institut de Sophrologie de Rennes
- Formateur à l'Institut de Sophrologie de Rennes, Cycle fondamental et Unité de Valeur Sophrologie et Sport

Public :

- Sophrologue certifié ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Une compétition décisive, l'enjeu d'un match particulier, une pression psychologique intense peuvent être des facteurs d'échec pour les sportifs de haut niveau.

Le stress excessif est souvent à l'origine de blessures, lesquelles peuvent parfois compromettre toute une saison sportive. Dans la carrière d'un athlète une saison compromise reste inenvisageable.

La préparation mentale des sportifs amateurs et professionnels fait partie intégrante de leur entraînement avec évidemment leur préparation physique. Cette préparation mentale permet de faire face à tous les facteurs stressants, d'actionner les leviers de motivation, de mobiliser la capacité de récupération.

Plus de 200 médailles olympiques et championnats ont été remportés par des sportifs qui se sont préparés avec, entre autres spécialités, la sophrologie.

Le sophrologue peut exercer en cabinet en privé auprès d'un athlète, auprès de fédération sportive, au sein d'un club.

Les objectifs du stage :

- Connaître les fondamentaux des apports théoriques de la sophrologie et de la psychologie du sport définis par l'université ;
- Développer les compétences spécifiques du sophrologue auprès du public sportif ;
- Définir les particularités du monde sportif afin de permettre au sophrologue d'exercer une action efficace et ciblée sur l'optimisation de la performance ;
- Intégrer la pratique sportive de compétition aux valeurs de la personne en demande ;
- Développer une dynamique du groupe des participants à l'image d'une équipe ;
- Découvrir ou redécouvrir de nouvelles pratiques en sophrologie et préparation mentale.



15, 16 et 17 octobre 2021
(Module actuellement proposé à *Toulouse*)



Tarif unique 450,00 €

SOPHRO-LUDIQUE® - Sophrologie Ludique 1 et 2 (3 JOURS)

Intervenant(e) s :



Ricardo LOPEZ et Claudia SANCHEZ, Créateurs de la sophrologie ludique, en 1985. Formés pendant 5 ans à la Faculté de Sophrologie de Bogota par le professeur Alfonso CAYCEDO, sophrologues masters spécialistes, sophrologues et formateurs de l'Académie Suisse en Sophrologie Caycedienne et Sophrologie Ludique Formations, Maîtrise en Musicolinguistique ISM Genève.

Ils développent la sophrologie appliquée, à travers des cours, séminaires, stages pour le public et la formation continue pour sophrologues et professionnels de la relation d'aide, dans différentes écoles de formation en Suisse, France et Belgique

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Pré-requis :

- Avoir suivi le module « Sophrologie ludique 1 ».

Présentation de la formation :

La Sophrologie Ludique® n'est pas une « autre sophrologie », elle est juste une pédagogie de la Sophrologie Sociale et de la connaissance de soi. Elle est basée sur les mêmes principes de la Sophrologie Caycedienne, et la rend plus accessible, adaptable et applicable dans la vie de tous les jours. Elle est un outil également pour tous les professionnels Sophrologues, de l'enseignement et de la relation d'aide qui veulent compléter leur approche d'une manière ludique et pratique grâce aux « dynamiques sophroludiques ». La Sophrologie Ludique® utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la verticalité, l'enracinement, la posture, la marche, la présence, le lâcher prise, la relation, l'expression, la conscience, le plaisir, la créativité, la compréhension, le ludisme, le jeu, la clarté, la profondeur joyeuse, l'éveil, la vivance, le bonheur, la dynamique du groupe, la concentration, l'autonomie, la rencontre, le centre, le respect du cadre. Elle donne une grande importance au phénomène de rencontre avec les autres, et tire un grand avantage de la dynamique du groupe.

Ludique 1

Toulouse

17, 18 et 19 septembre 2021
16, 17 et 18 septembre 2022

Bordeaux

22, 23 et 24 avril 2022



Tarif unique 450,00 €

Ludique 2

En cours de programmation

SOPHROLOGIE ET MONDE DU TRAVAIL

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Agnès KOSLOW, Sophrologue diplômée de la FEPS en 2011 et praticien en PNL. Agnès est titulaire d'un Master II en ressources Humaines de l'IAE. Elle a été DRH en entreprise pendant 15 ans, puis Directrice du Service de Santé au Travail du BTP.

Aujourd'hui, elle est sophrologue, formatrice et consultante pour les entreprises, les centres de formation pour adultes et les particuliers dans une approche collective. Forte de toutes ces années d'expérience Agnès transmet son expertise et ses connaissances de l'entreprise avec beaucoup de pertinence et d'intérêts.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Apprendre à construire une sophrologie adaptée aux salariés de grandes ou petites entreprises tout en tenant compte d'un cadre souvent hiérarchisé – concurrentiel, voir conflictuel, d'un contexte de plus en plus règlementé sur la qualité de vie au travail et d'un équilibre parfois fragile entre vie privée et vie professionnelle. La sophrologie a toute sa place pour répondre aux besoins des « individus salariés » tout comme à ceux des « patrons en quête d'éternelle performance » avec 2 principes fondamentaux : adaptabilité et réalité objective.

De même, elle permet de répondre aux problématiques individuelles et collectives en matière de prévention des risques professionnels pour une meilleure santé physique et mentale.

Les objectifs du stage :

- Apprendre à présenter et valoriser la sophrologie dans le monde du travail ;
- Appréhender les spécificités du monde du travail pour pouvoir intervenir sur diverses thématiques en individuel ou collectif, en entreprise ou en cabinet : stress, épuisement professionnel, TMS, performance ;
- Apprendre à structurer différentes formes d'interventions : de la demande client au protocole.



Toulouse

08, 09 et 10 novembre 2021
18, 19 et 20 février 2022
20, 21 et 22 mai 2022
24, 25 et 26 octobre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET PERSONNES AGEES

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Eric JOANNES, DRH Sophrologue diplômé de la FEPS.

Diplômé Ecole de Commerce (Sup de Co Dijon) et cadre supérieur en entreprise à l'international pendant 15 ans (groupe Yves Rocher).

Il a pour clientèle des entreprises des enseignants et également une clientèle individuelle.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

L'espérance de vie est de 78,4 ans pour les hommes, 84,8 ans pour les femmes.

L'INSEE projette un allongement continu de l'espérance de vie d'ici à 2060. Cette année-là, elle devrait être de 86 ans pour les hommes et 91,1 ans pour les femmes.

Les personnes âgées de 60 ans et plus sont au nombre de 15 millions aujourd'hui. Elles seront 20 millions en 2030 et près de 24 millions en 2060. Le nombre des plus de 85 ans passera de 1,4 million aujourd'hui à 5 millions en 2060.

Ces chiffres montrent d'eux-mêmes les besoins croissants d'accompagnement des personnes âgées. La sophrologie apporte des réponses dans la gestion de la douleur, l'amélioration de l'humeur, de l'équilibre, du sommeil. Elle est une aide précieuse dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladie neuro-dégénérative.

Elle favorise aussi les liens sociaux et impacte positivement le désir, le goût de la vie ainsi que, plus globalement, la qualité de vie.

Les sophrologues interviennent en cabinet, en équipe pluridisciplinaire au sein d'établissements d'hébergement de personnes âgées dépendantes, au sein de résidences seniors et diverses structures spécialisées dans leur prise en charge.

Les objectifs du stage :

- Connaître, comprendre ce que vit la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire et assurer un accompagnement réussi ;
- Acquérir des connaissances sur les mécanismes du vieillissement, les pathologies les plus fréquentes ainsi que les principales prises en charge existantes ;
- Développer le sens de l'observation et de l'analyse en vue d'un accompagnement au plus près des besoins de la personne âgée.



Toulouse

17, 18 et 19 septembre 2021
29, 30 nov. et 1^{er} déc. 2021
21, 22 et 23 janvier 2022
24, 25 et 26 juin 2022
28, 29 et 30 novembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE, ENFANTS ET ADOLESCENTS (3 JOURS)

Intervenant(e) :



Solenn HAMON est sophrologue praticienne diplômée de la F.E.P.S. depuis 2011. Elle exerce en libéral et anime des groupes d'enfants, d'adolescents et d'adultes quotidiennement depuis 2012.

Elle intervient en institution spécialisée (ITEP), dans les établissements scolaires (écoles, collèges, lycées) et périscolaires (CLAE, CLAS).

Elle est également formatrice au sein du cursus du BPJEPS, diplômant les futurs directeurs de centres de loisirs, et auprès des enseignants sur le thème de la sophrologie en milieu scolaire.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Pour avoir la capacité d'accompagner de manière pertinente les enfants et les adolescents avec la sophrologie la connaissance des fondamentaux de leurs développement affectif, social et psychocorporel est indispensable. Les enfants et les adolescents peuvent être accompagnés en groupe ou en individuel suivant la demande ou les besoins de départ. Une pratique sophrologique plus ludique est nécessaire voire incontournable. Il est donc important de savoir faire appel à sa propre créativité tout en respectant le cadre de la méthode pour pouvoir adapter les techniques de base à l'âge, au contexte social, éducatif, scolaire ainsi qu'à la problématique particulière de chacun.

Les objectifs du stage :

- Savoir adapter les pratiques des 4 premiers degrés de la relaxation dynamique aux enfants et aux adolescents-
- Connaitre les fondamentaux des grandes étapes du développement affectif, social, psychique et psychocorporel de l'enfant et de l'adolescent, de 3 à 18 ans
- Savoir mener des séances de groupes d'enfants et d'adolescents dans divers contextes (scolaire, institutions spécialisées, périscolaire...)
- Comprendre les enjeux spécifiques de la prise en charge individuelle des enfants et des adolescents
- Identifier les principaux motifs de consultation en cabinet
- Repérer les acteurs et les partenaires du sophrologue dans le domaine de l'enfance, savoir orienter et parler un langage commun

Toulouse

10, 11 et 12 septembre 2021
25, 26 et 27 octobre 2021
15, 16 et 17 avril 2022
19, 20 et 21 septembre 2022
09, 10 et 11 décembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE EN CABINET (ou CADRE RELATIONNEL ET PREMIER ENTRETIEN) (3 JOURS)

Intervenant(e) s :



Yann CORMIER, Directeur de l'Institut, Sophrologue, psychologue clinicien

Régine PHILIP, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Amaury SUZAT, Sophrologue, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Ce module permet aux participants de cerner et de définir les enjeux et conditions d'exercice auxquels le sophrologue est confronté dans sa pratique en cabinet. Il permet de définir les notions essentielles de cadre externe et interne et de saisir l'importance de ces deux notions dans la relation d'aide. Une grande partie du module est consacrée à la pratique du premier entretien avec pour référence méthodologique l'Approche Centrée sur la Personne, en lien avec la dimension phénoménologique de la sophrologie. Ces jeux de rôle, en groupe et sous-groupe, visent à expérimenter la relation sophrologue-client avec la dimension émotionnelle de cette relation. L'identité professionnelle, la réalité objective et la dynamique émotionnelle sont questionnées tout au long de ce module et éprouvées lors des jeux de rôle afin de permettre à chacun de ressentir sa façon d'être en relation et de l'ajuster au mieux avec les attitudes de l'Approche Centrée sur la Personne.

Les objectifs du stage :

- Définir la fonction et la place du sophrologue dans le champ de la relation d'aide par rapport aux autres praticiens (psychologue, psychiatre, psychothérapeute, etc.)
- Définir la notion de cadre et les enjeux de la relation d'aide et les mouvements inconscients qui l'animent
- Intégrer les apports théoriques et méthodologiques, via l'exercice de mise en situation professionnelle de premier entretien.



Toulouse

04, 05 et 06 juin 2021
21, 22 et 23 février 2022
22, 23 et 24 avril 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

ECOUTE ET COMMUNICATION - Niveau 2 (4 JOURS)

Intervenant(e) s :



Yann CORMIER, Directeur de l'Institut, Sophrologue, psychologue clinicien

Régine PHILIP, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Amaury SUZAT, Sophrologue, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Ce module vient renforcer les fondamentaux acquis lors de « Ecoute et Communication- Niveau 1 ». Au-delà des apports théoriques, ce module est essentiellement expérientiel. Il propose de continuer le dévoilement de sa propre réalité objective et de construire, à partir des spécificités de chaque participant, des capacités relationnelles efficaces dans une perspective professionnelle. Les divers jeux de rôle, laboratoires d'empathie et mises en situations professionnelles, permettent d'éprouver, de construire et de développer ses capacités relationnelles.

Les objectifs du stage :

- Éprouver, construire et développer ses capacités relationnelles
- Repérer ses limites et ses solutions dans la relation sophrologue-client
- Perfectionner ses capacités d'Ecoute Active
- Perfectionner les attitudes fondamentales propre à l'Approche Centrée sur la Personne
- Perfectionner ses techniques d'entretien et la qualité du cadre d'accompagnement en sophrologie
- Développer ses connaissances dans la dynamique psychique et la psychopathologie.



Toulouse

Aucun module en 2021
24, 25, 26 et 27 janvier 2022
24, 25, 26 et 27 mars 2022
24, 25, 26 et 27 novembre 2022

Bordeaux

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 600,00 €

ENSEIGNEMENT DU 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème} et 12^{ème} degré (6 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER, Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993.
Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05). Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.
Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages. Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Pré-requis :

- Avoir suivi le module « ENSEIGNEMENT DU 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} degré ». (cf page 27)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

La méthode complète de la sophrologie est composée de 12 degrés répartis en 3 cycles de 4 degrés chacun avec leurs relaxations dynamiques, leurs techniques annexes et leurs théories spécifiques.

La connaissance et la pratique de la méthode complète permet d'aller jusqu'au bout de la démarche phénoménologique qui a inspiré le professeur Caycedo et d'acquérir une vision plus globale afin de développer une meilleure pratique professionnelle, une posture encore plus juste ainsi qu'une progression personnelle palpable.

Ces degrés sont extrêmement riches en multiples dévoilements et potentialisent les 4 premiers degrés du Cycle Fondamental. Ils permettent une compréhension encore plus fine de la démarche sophrologique et participent ainsi à la construction de compétences professionnelles toujours plus profondes.

« La pratique du cycle existentiel conduit à la conquête d'une nouvelle forme d'existence, objectif fondamental de la sophrologie. L'entraînement se complète et s'adapte grâce à la pratique des techniques que j'ai créées avec l'intentionnalité spécifique de découvrir et conquérir le « moi sophronique existentiel » Pr A. Caycedo

Les objectifs du stage :

- Connaître l'ensemble de la démarche de cet enseignement en sophrologie selon son fondateur. Celui-ci comprend les Relaxations Dynamiques du 9^è au 12^è degré, leurs techniques et théories spécifiques ;
- Intégrer les théories spécifiques des méthodes ;
- Pratiquer, pour les intégrer de nouvelles relaxations dynamiques et techniques spécifiques ;
- Renforcer ses connaissances conceptuelles et pratiques de la sophrologie ;
- Développer son assise et confiance professionnelles.



En cours de programmation
(Module proposé actuellement à Toulouse)



Tarif unique 900,00 €

ENSEIGNEMENT DU 5ème, 6ème, 7ème et 8ème degré (7 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER, Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993.
Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05). Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.
Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages. Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

La méthode complète de la sophrologie est composée de 12 degrés répartis en 3 cycles de 4 degrés chacun avec leurs relaxations dynamiques, leurs techniques annexes et leurs théories spécifiques.

La connaissance et la pratique de la méthode complète permet d'aller jusqu'au bout de la démarche phénoménologique qui a inspiré le professeur Caycedo et d'acquérir une vision plus globale afin de développer une meilleure pratique professionnelle, une posture encore plus juste ainsi qu'une progression personnelle palpable.

Ces degrés sont extrêmement riches en multiples dévoilements et potentialisent les 4 premiers degrés du Cycle Fondamental. Ils permettent une compréhension encore plus fine de la démarche sophrologique et participent ainsi à la construction de compétences professionnelles toujours plus profondes.

« Le cycle radical se construit sur la base du travail de recherche phénoménologique mené au cycle fondamental et notamment sur la pratique de la "réduction phénoménologique".

Les quatre degrés du cycle radical proposent la découverte des structures les plus profondes de la conscience et de ses racines au niveau cellulaire, grâce à de nouvelles techniques contemplatives et méditatives originales. » A. Caycedo

Les objectifs du stage :

- Connaître l'ensemble de la démarche de cet enseignement en sophrologie selon son fondateur. Celui-ci comprend les Relaxations Dynamiques du 5 au 8ème degré, leurs techniques et théories spécifiques ;
- Intégrer les théories spécifiques des méthodes ;
- Pratiquer, pour les intégrer de nouvelles relaxations dynamiques et techniques spécifiques ;
- Expérimenter des méthodes originelles du Cycle dit fondamental, avec un terpnos logos différent ;
- Renforcer ses connaissances conceptuelles et pratiques de la sophrologie ;
- Développer son assise et confiance professionnelles.



5ème et 6ème degré

16, 17, 18 et 19 juin 2022

7ème et 8ème degré

28, 29 et 30 octobre 2022

(Module proposé actuellement à **Toulouse**)



Tarif unique 1050,00 €