Programme de formation

Initiation à la sophrologie

560,00 € Net de taxe | 21 heures | En classes virtuelles | Attestation de fin de formation

Objectifs

Une parenthèse pour découvrir, expérimenter et s'approprier des techniques de sophrologie et relaxation favorisant la détente, la gestion du stress et le bien-être au quotidien.
À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
Comprendre les principes fondamentaux de la sophrologie et ses applications.
Identifier les effets du stress sur le corps et le mental.
Découvrir et expérimenter différentes méthodes de relaxation.
Utiliser des techniques simples de respiration, de détente corporelle et de visualisation.
S'initier à la sophronisation de base, à la relaxation dynamique, à la relaxation ludique et à la cohérence cardiaque,
Intégrer des exercices de relaxation dans leur vie personnelle et professionnelle.

Public concerné et prérequis

Aucun.

Moyens pédagogiques et matériels

La formation repose sur une pédagogie active et expérientielle privilégiant la découverte par la pratique.
Elle associe :
Des apports théoriques accessibles et illustrés d'exemples concrets.
Des démonstrations et expérimentations guidées.
Des exercices individuels et collectifs.
Des ateliers interactifs et ludiques.
Des temps d'échange et de partage d'expérience.
Des mises en situation adaptées au contexte professionnel.
La remise d'un support pédagogique détaillé permettant de retrouver les notions étudiées et les techniques expérimentées.

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire préalable à la formation
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction

Taux de réussite

Type d'Intervenant

Professionnel du secteur expérimenté - Sophrologue

Effectif maximal

15 stagiaires

Délais d'accès à la formation

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : ROURE Elodie 04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir

Pour cette formation en classe virtuelle :
Bonne connexion internet
Caméra et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Programme

1 — DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE ET DE SES FONDAMENTAUXA. Les fondements de la sophrologie1. Découvrir la sophrologie
Définition, origines et évolution de la sophrologie.
Les principales influences occidentales, orientales et phénoménologiques.
Les objectifs et les champs d'application de la sophrologie.
Les principes fondamentaux et les moyens utilisés.
2. La conscience et les relations corps-esprit
Les différents états de conscience selon le modèle sophrologique.
Les niveaux de vigilance et la découverte du niveau sophroliminal.
Les relations entre sensations corporelles, émotions et conscience.
Les mécanismes du stress et leurs manifestations physiques et mentales.
3. Les théories fondamentales
La vivance phronique : l'importance de l'expérience vécue.
La répétition vivantielle : l'intégration progressive des ressentis et des exercices.
B. La sophronisation de base1. Les grandes étapes d'une séance
L'induction : installation et détente corporelle.
Les techniques d'activation intrassophronique (TAIS) : découverte des visualisations positives.
La désophronisation : retour progressif à l'état de vigilance ordinaire.
La phénodescription : accueil et expression des ressentis.
2. Expérimentation pratique
Découverte de la respiration consciente.
Exercices de relâchement corporel.
Visualisation d'un lieu ressource.
Expérimentation d'une séance complète de sophronisation.

2 —LES GRANDES MÉTHODES DE RELAXATION ET LES RELAXATIONS DYNAMIQUESC. Découverte des relaxations dynamiques1. Les principes de la relaxation dynamique
Présentation et objectifs.
La place du mouvement et de la respiration.
Découverte des différents degrés de relaxation dynamique.
Initiation exercices du premier degré.
2. Mise en pratique
Exercices de tension et de relâchement.
Mouvements doux associés à la respiration.
Exercices d'ancrage et de conscience corporelle.
Séance de relaxation dynamique guidée.
D. La relaxation progressive de Jacobson1. Les fondamentaux de la méthode
Origines et principes.
Les relations entre tensions musculaires et stress.
L'alternance contraction-relâchement.
2. Mise en pratique
Identification des tensions corporelles.
Exercices de contraction et de relâchement musculaire.
Expérimentation d'une séance de relaxation progressive.
E. Le training autogène de Schultz1. Les fondamentaux de la méthode
Origines et principes.
Le rôle de la concentration passive et de l'autosuggestion.
Les sensations de pesanteur et de chaleur.
2. Mise en pratique
Découverte de la détente par autosuggestion.
Expérimentation d'une séance guidée de training autogène.

3 — RESPIRATION, COHÉRENCE CARDIAQUE ET RELAXATION LUDIQUEF. La respiration au service du bien-être1. Comprendre les liens entre respiration et stress
Les mécanismes de la respiration.

Les effets du stress sur le rythme respiratoire.
L'influence de la respiration sur l'état physique et émotionnel.
2. Expérimentation de techniques respiratoires
Respiration abdominale.
Respiration lente et consciente.
Respiration avec expiration prolongée.
G. La cohérence cardiaque1. Découverte de la cohérence cardiaque
Définition et principes.
Les liens entre respiration, rythme cardiaque et stress.
Présentation de la méthode 365.
2. Mise en pratique
Exercices de respiration rythmée.
Expérimentation d'une séance de cohérence cardiaque.
Conseils pour intégrer la pratique au quotidien.
H. La relaxation ludique1. Découvrir la relaxation autrement
Les principes de la relaxation ludique.
Les bienfaits recherchés du jeu, du mouvement et de l'imagination.
Les applications dans la vie quotidienne et en groupe.
2. Ateliers pratiques
I. S'approprier les techniques de relaxationIdentifier les exercices adaptés à ses besoins.
Choisir une méthode selon les situations rencontrées.
Créer des pauses de relaxation de quelques minutes.
Construire une routine personnelle de détente.
Bilan des expériences et des acquis de la formation.