



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie d'Alsace

Lieu de formation : 23 rue des Serruriers 68000 COLMAR

PROGRAMME 3EME CYCLE

4EME ANNEE

« SOPHROTHERAPIE »

N° déclaration d'activité de formation : 72330555733 auprès du Préfet de région Nouvelle Aquitaine

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.

Code APE : 8559 A Siret : 405 945 153 000 85



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

SEMINAIRES 1-2 :

LA RELATION SOPHROTHERAPEUTIQUE Transfert - Alliance – Attachement

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Permettre au futur Psycho-praticien d'acquérir les connaissances sur les différents modes de relation thérapeutique nécessaires à l'exercice du métier.

APPORTS THEORIQUES :

- de l'écoute à la thérapie
- les différents modes de relation thérapeutique
 - . définition de la relation
 - . définition du transfert
 - . définition du contre-transfert
- la théorie de l'attachement
- l'alliance - méthode phénoménologique
- l'anamnèse

ATELIERS PRATIQUES :

- mise en situation professionnelle à partir de jeux de rôles



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

**SEMINAIRES 3-4 :
PSYCHOGENESE**

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Permettre au futur Psycho-praticien de connaître les différentes conceptions psychanalytiques - psychologiques de la construction psychique de l'enfant.

APPORTS THEORIQUES :

- l'approche Freudienne
- l'approche de Mélanie KLEIN
- l'approche de Karl ABRAHAM
- l'approche de Françoise DOLTO etc...
- la pensée au stade oral
- la pensée au stade anal
- lien avec la Sophrothérapie

ATELIERS PRATIQUES :

A partir d'études de cas, repérage de la problématique et hypothèse de travail qui en découle en Sophrothérapie



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

SEMINAIRES 5-6

PSYCHOLOGIE

Adolescent - adulte - couple - famille

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Acquérir les connaissances théoriques nécessaires à l'accompagnement de l'adolescent.

Acquérir les connaissances nécessaires à la compréhension de la psychologie de l'adulte.

Connaitre les spécificités du couple et de la famille.

APPORTS THEORIQUES :

L'adolescence : crise narcissique et identitaire. Impact psychologique du changement corporel. Les problèmes de l'agir et du passage à l'acte.

Les expressions psychopathologiques centrées sur le corps.

La **psychologie de l'adulte** : l'approche des différents caractères.

Les différentes typologies du **couple**. Crises et changements dans le couple.

Le couple à l'épreuve de la **famille**.

ATELIERS PRATIQUES :

- Mise en situation et jeux de rôle avec application pratique,
- Relaxation dynamique des 8^e-9^e degrés



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

SEMINAIRES 7-8
SOPHROTHERAPIE LUDIQUE
Le jeu et l'enfant

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires au futur psycho-praticien en sophrologie dans l'accompagnement de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte dans une dimension sophro-ludique.

APPORTS THEORIQUES :

- La place du jeu dans le développement psychomoteur de l'enfant.
- La dimension thérapeutique du jeu.

ATELIERS PRATIQUES :

- 1^{er} et 2^{ème} degré de la relaxation dynamique revisités par les exercices ludiques.
- Travail de l'imaginaire, la créativité, l'expressivité corporelle.
- La dynamique de l'alliance dans le jeu.



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

SEMINAIRE 9-10
SOPHROTHERAPIE ET ADDICTIONS

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Acquérir une meilleure compréhension des problèmes addictifs afin d'améliorer l'accompagnement des personnes présentant des conduites addictives

APPORTS THEORIQUES :

- ^ Qu'est ce qu'une addiction ? Mieux connaître l'addictologie : de l'objet de plaisir à l'objet d'addiction
- ^ Apports de connaissances sur les objets d'addictions : les produits licites et illicites, les addictions sans substances
- ^ Compréhension des troubles corporels liés à l'addiction et place des pratiques psychocorporelles en addictologie

ATELIERS PRATIQUES :

Exercices de mise en application corporelle :
les méthodes de relaxation hypotonique et la Sophrologie

Importance de l'implication corporelle du Sophrothérapeute
Pratique des relaxations dynamiques adaptées à la problématique addictive
Relaxation dynamique des 10^e-11^e degrés



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace
Siège : Résidence ST Laurent apt 249
164 cours de la Somme 33800 BORDEAUX
Tél : 03 89 41 81 32
Email : yannick.frieh@orange.fr

ESSA

SEMINAIRE 11-12
UNE THERAPIE EXISTENTIELLE
EN RAPPORT AVEC NOS PRATIQUES SOPHROLOGIQUES

Nombre d'heures de formation : 24h

Objectif :

Acquérir les connaissances sur les notions fondamentales de la Phénoménologie
et faire les liens avec la pratique professionnelle du Sophrologue

APPORTS THEORIQUES :

Application de la méthode phénoménologique au temps et au corps

- 1) Sophrologie, Phénoménologie et monde actuel
- 2) La conscience intime du temps
- 3) Approche phénoménologique du corps
- 4) La Relaxation Dynamique
- 5) RD orientée dans un sens phénoménologique

Evolution existentielle de la Sophrologie - HEIDEGGER et le DASEIN

- 1) Le projet de Heidegger dans Être et Temps
- 2) Le Dasein
- 3) L'être au monde
- 4) L'existence d'autrui
- 5) L'affectivité et l'être jeté
- 6) Autres phénoménologues
- 7) La Sophrologie existentielle - Pratiques

ATELIERS PRATIQUES :

Exercices de mise en application et intégration de la
dimension phénoménologique de la Sophrologie dans la thérapie.
Pratiques relaxations dynamiques 12^{ème} degré.