

ECOLE DE SOPHROLOGIE ET DE SOPHROTHERAPIE D'ALSACE

Yannick FRIEH – E.S.SA. COLMAR

Formation de base – 1^{er} Cycle Fondamental et Blocs de Compétences 10 sessions de 12 heures

ANNEE 1	
THEME	PRATIQUE
<p>1 – La Sophrologie, de la formation au métier.</p> <p>Bloc de compétences II</p> <p>Historique de la sophrologie.</p> <p>La formation de sophrologue, le métier de sophrologue</p> <p>Le monde de la sophrologie.</p> <p>Les validations de la formation.</p> <p>Le redéploiement du sophrologue.</p>	<p>Installation de base : points d'appui, posture, respiration.</p> <p>Relaxation dynamique du 1^{er} degré : exercices élémentaires de relaxation en posture assise et debout, phéno-description.</p>
<p>2 – La sophrologie, science de la conscience.</p> <p>Bloc de compétences II</p> <p>Physiologie de la respiration.</p> <p>Le concept de relaxation, les états et niveaux de conscience</p> <p>L'éventail de la conscience.</p>	<p>Découverte du niveau sophroliminal.</p> <p>Relaxation Dynamique du 1^{er} degré.</p> <p>Pratique des 3 KRYA.</p>
<p>3 – Les fondements de la sophrologie.</p> <p>Bloc de compétences II</p> <p>Le Mythe de la caverne de Platon.</p> <p>Les 3 principes et les 2 lois</p> <p>La dimension phénoménologique.</p>	<p>Relaxation Dynamique 1^{er} degré.</p>
<p>4 – Les différentes méthodes de relaxation.</p> <p>Bloc de compétences II</p> <p>Les méthodes de relaxation, historique de l'hypnose</p> <p>Le lien entre sophrologie et hypnose.</p> <p>Techniques de Schultz et Jacobson.</p>	<p>Relaxation Dynamique du 1^{er} degré : dévoilement du schéma corporel.</p> <p>Techniques de Schultz et Jacobson.</p> <p>Lire JD NASIO « mon corps et ses images ».module n°9</p>
<p>5 – Le système nerveux.</p> <p>Bloc de compétences II</p> <p>Les 3 cerveaux de Mac Lean</p> <p>Le système réticulé</p> <p>Tonus musculaire et émotionnel</p>	<p>Relaxation du 1^{er} degré, dynamique concentrative.</p> <p>Relaxation dynamique du 2^{ème} degré : contemplative (perceptions), sensation de gravitation.</p>

ANNEE 1	
THEME	PRATIQUE
<p>6 - LES SENS Bloc de compétences II Rappels physiologiques des 5 sens.</p> <p>Les 5 sens de la philosophie.</p> <p>Mémoire et sophrologie.</p>	<p>Relaxation dynamique du 2^{ème} degré.</p> <p>La corporalité des 5 sens.</p> <p>Techniques de sophro-prétérisation : sophro-mnésie libre, progressive et senso- perceptive (travail de la mémoire).</p> <p>Techniques de sophro-acceptation progressive : éveil des capacités d'avenir.</p>
<p>7 – Méthodologie 1^{er} degré Bloc de compétences II Le terpnos logos</p> <p>Architecture d'une séance.</p> <p>Le 1^{er} degré : stimulations, SBV,PPI,PPT</p>	<p>Relaxations Dynamiques des 1^{er} et 2^{ème} degré.</p>
<p>8 - DU MOI PEAU AU MOI PHRONIQUE Bloc de compétences II Fonctions physiologiques de la peau.</p> <p>La peau, la main, le toucher.</p> <p>La peau, organe d'échange.</p> <p>Peau et psychisme, fonction du moi-peau.</p>	<p>Relaxation dynamique du 1^{er} degré.</p> <p>Relaxation dynamique du 2^{ème} degré (conscience enveloppante).</p>
<p>9 – De l'image du corps au schéma corporel Bloc de compétences II La notion de corps.</p> <p>La définition du schéma corporel, image du corps.</p>	<p>Remise des fiches de lecture de JD NASIO. Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.</p> <p>Animation par les stagiaires ;</p>
<p>10 – La place de l'image en sophrologie. Bloc de compétences II Evaluation des connaissances 1^{ère} année. Processus psychiques : de la sensation à l'imaginaire. Le Rêve éveillé de Desoille.</p>	<p>Pratiques des 1^{er} et 2^{ème} degrés. Pratiques du rêve éveillé.</p> <p>Préparation d'une présentation de projet de stage.</p>

**Formation de base – 1^{er} Cycle Fondamental / Blocs de compétences
10 sessions de 12 heures**

ANNEE 2	
THEME	PRATIQUE
<p>11- Méthodologie 2^{ème} degré. Bloc de compétences II Méthode et techniques sophrologiques. Définition du 2^{ème} degré Retour des évaluations : capacités, difficultés. Définition du projet de stage : champs d'application. Elaboration et présentation du stage : contenu rapport de stage.</p> <p>A préparer fiche de lecture « Hara » Durckheim</p>	<p>Techniques sophrologiques. La Relaxation Dynamique du 1^{er} degré.</p> <p>La Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (1^{ère} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} degré par les étudiants.</p>
<p>12- Le stress et ses conséquences. Bloc de compétences II Biologie comportementale du stress.</p> <p>Stress et troubles psychologiques.</p> <p>Stress et maladies.</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (1^{ère} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} degré par les étudiants.</p>
<p>13 – La Dépression Bloc de compétences II Biologie comportementale de la dépression.</p> <p>Les symptômes, les causes.</p> <p>Les différents visages de la dépression.</p> <p>A l'adolescence et chez le sujet âgé.</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (1^{ère} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} degré par les stagiaires.</p>
<p>14 – Phénoménologie et Temporalité. Bloc de compétences II Le concept de temporalité</p> <p>Les principes de la phénoménologie</p>	<p>La Relaxation Dynamique du 1^{er} degré.</p> <p>La Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (1^{ère} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>
<p>15 – Le concept d'énergie phronique Bloc de compétences II La corporalité</p> <p>Liens et passerelles avec les autres approches</p> <p>La posture d'éveil Remise des fiches de lecture du « Hara » Durckheim</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (2^{ème} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>

ANNEE 2

THEME	PRATIQUE
<p>16 – Sophrologie et Alliance Bloc de compétences III Définition de l’alliance</p> <p>Projection et séduction</p> <p>Les lois de la relation d’alliance</p> <p>Mise en pratique de l’alliance</p>	<p>Mise en situation par des jeux de rôle</p> <p>La Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.</p> <p>La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (2^{ème} partie).</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>
<p>17 – Installation et mise en situation professionnelle Bloc de compétences II Les différents positionnements du sophrologue</p> <p>L’animation de groupe, en individuel.</p> <p>Présentation par le stagiaire de son projet professionnel Création d’un business plan</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}.</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les stagiaires.</p>
<p>18 - DE LA PERSONNALITE A L'INDIVIDUALITE Bloc de compétences II La place des émotions.</p> <p>Les besoins et les pulsions.</p> <p>Qu’est-ce qu’un besoin.</p> <p>Les 3 formes pulsionnelles.</p> <p>La personnalité.</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degrés.</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>
<p>19 – Présentation des rapports de stage Bloc de compétences II Soutenance des rapports et réflexions et moyens mis en place par le stagiaire.</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degrés.</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>
<p>20 - SYNTHESE DE FORMATION Bloc de compétences I, II et III Synthèse générale de formation. Les 7 piliers de la sophrologie phénoménologique</p>	<p>La Relaxation Dynamique des 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} degrés.</p> <p>Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les étudiants.</p>