



Introduction à la formation en Sophrologie Caycédienne - De la relaxation à la sophrologie

2 jours d'initiation et de découverte de la sophrologie permettant également aux personnes désireuses de se former au métier de sophrologue d'expérimenter notre pédagogie dynamique.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Tous publics
- Personnes désirant intégrer le cursus de la formation au métier de sophrologue

Prérequis

- Echange avec la directrice de l'école

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Initiation à la sophrologie, ses origines son histoire, ses principes
- Comprendre les grandes théories clés
- Découvrir le métier de sophrologue et ses champs d'application

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Introduction à la sophrologie
 - Ses origines, son histoire
 - Les premiers exercices respiratoires
 - Ce que n'est pas la sophrologie
- Les premières lois et les théories fondamentales de la Sophrologie
 - Les premières théories de la Sophrologie
 - Définition de la conscience en Sophrologie
 - Conscience pathologique vs conscience sophrologique
- Introduction aux techniques phroniques spécifiques de présentation, 1er degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (Objectifs et indications)
 - La phase préparatoire
 - La somatisation positive
 - Les apports de l'hypnose et de la relaxation
- Le métier de sophrologue
 - Sophrologue vs sophrologue caycédien
 - Les champs d'application du métier de sophrologue
 - La formation de sophrologue

ORGANISATION

Formateur

Notre équipe pédagogique est constituée de formatrices sophrologues caycédiennes master spécialistes formées auprès de l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne et issues du champ clinique, pédagogique, sportif et de l'entreprise depuis parfois plus de 30 années de pratique professionnelle . Toutes bénéficient de plus de 10 années de la pratique de la sophrologie et sont expertes dans leur domaine d'intervention.

Moyens pédagogiques et techniques

- Travaux individuels ou par groupe
- Jeux de rôle
- Travail sur paper board

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Nombreux échanges avec la sophrologue formatrice
- Ateliers de mises en situation pratique
- Ateliers de réflexion