

# Institut de Psychothérapie Et d' Enseignement en Sophrologie

Enseignement privé

Enregistré sous le numéro **82 69 08066 69** auprès du préfet de la région Rhone Alpes

Responsable : Sandra ARNAUD GARDAIR

## **PROGRAMME DETAILLE** **Sophrologie pédagogique et clinique** **Formation en présentiel** **Délivre le Titre de Sophrologue**

### **BLOC 1 : INSTALATION JURIDIQUE, SOPHROLOGIE AU TRAVAIL**

#### **INSTALLATION**

Comment s'installer ? Sur le plan juridique, sur le plan fiscal  
Préparation d'un business plan  
Savoir communiquer commercialement  
Démarches pour élaborer un site internet  
Etudes de cas

#### **POSTURE PROFESSIONNELLE**

Préparation du 1<sup>er</sup> entretien : Accueil, quelles questions poser, comment se présenter et présenter la sophrologie  
Posture du sophrologue  
Le cadre : Code de déontologie, Règles et éthique de la profession, Coût des séances, Rythme des séances (durée, fréquence)  
De la responsabilité du professionnel : Supervision individuelle et/ou en groupe, Co-vision, Analyse de pratiques

#### **THEORIE SOPHROLOGIE ENTREPRISE :**

Repères psycho sociaux place du travail dans l'économie psychique des individus  
L'individu au travail : l'identité professionnelle, Représentation sociale, Motivation, Reconnaissance  
L'entreprise L'organisation comme système, intériorisation par les individus, réaction face au système  
Qualité de vie au travail (émotionnel), Stress, Coping, conflits, Violence, harcèlements  
La place de la sophrologie dans l'entreprise ; la prévention du stress, apprendre à dire non , aux collègues et à la hiérarchie , savoir définir les priorités et son timing .  
s'adapter aux étapes du changement dans l'entreprise : pour cadres et non cadres .

#### **PRATIQUE**

Turbo détente  
Aller à la recherche de ses buts  
Donne du sens à son travail  
La cohésion d'équipe  
Sophro Déplacement du Négatif  
RD 2 A  
un rêve éveillé : réalisation individuel d'une réussite dans le cadre du travail

### **BLOCS 2 et 3**

**Tout au long de la formation, dans chaque séminaire, des temps sont consacré à l'élaboration et la conduite de séance, à la posture professionnelle et à l'analyse des pratiques**

# Institut de Psychothérapie Et d' Enseignement en Sophrologie

Enseignement privé

Enregistré sous le numéro **82 69 08066 69** auprès du préfet de la région Rhone Alpes

Responsable : Sandra ARNAUD GARDAIR

## BLOC 2 - LA POSTURE DE THERAPEUTE

### **THEORIE :**

Approches théoriques de la PNL

Poser un cadre thérapeutique, questionner et accompagner pour définir un objectif clair. Observer les effets de votre pratique, apprendre à être présent à l'Autre, sans jugement, sans intention. Repérer les contre transferts. Développer la « neutralité bienveillante » .

### **PRATIQUE :**

Outil PNL travaillé par groupe et sous-groupe, suivis de feedbacks.

Durant cet atelier, il vous sera demandé d'interagir en apportant vos expériences (si vous pratiquez) ou vos interrogations quant à votre future pratique de thérapeute sophrologue sur la posture à adopter face à vos patients.

## BLOC 3 - L'ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

L'analyse des pratique s'effectue à chaque séminaire et est consignée par écrit. Une partie plus conséquente d'analyse des pratique est demandée lors du stage et lors des séances individuelles réalisées lors du travail de mémoire de recherche

## INITIATION A LA SOPHROLOGIE

### **THEORIE:**

#### **SOPHROLOGIE**

Vocabulaire, Définition de la Sophrologie - La méthode et les buts - Les différentes applications de la sophrologie - Erreurs à éviter en sophrologie - La conscience et ses divers aspects

**Etude de la respiration** (rôle et techniques)

**Le cerveau** – Mac Lean – Cerveau gauche, cerveau droit - la différence entre les hommes et les femmes

**Aperçu des différentes méthodes de relaxation**

**L'hypnose**

**Le training autogène**

**Les changements d'habitudes et de comportement**

**La pensée créatrice**

**La phénoménologie**

### **PRATIQUE**

Exercices respiratoires - Sophronisation de base- Training autogène et Training Autogène Modifié (TRAM) - Sophro acceptation progressive – Pensée créatrice

## LE STRESS ET SA GESTION

### **THEORIE**

Généralités sur la psychosomatique

Le stress - Stress posttraumatique

Inhibition d'action.

Lutter contre le stress

Théorie RD1

### **PRATIQUE**

Pratique RD1 – TRAM - S.C.S. – Cohérence cardiaque - Questionnaire sur l'état de stress

## APPROCHE DE LA MORT

# Institut de Psychothérapie Et d' Enseignement en Sophrologie

Enseignement privé

Enregistré sous le numéro **82 69 08066 69** auprès du préfet de la région Rhone Alpes

Responsable : Sandra ARNAUD GARDAIR

## THEORIE

La mort dans les différentes cultures

Le processus de deuil

La perception de la mort chez l'enfant

Préparation à la mort - L'approche des unités de soins palliatifs

## PRATIQUE

Les 7 vallées (utilisé en thanatothérapie) - Pratique de l'accompagnateur (auprès des mourants)

RD 2 - Révision TRAM / RD

## PHYSIOLOGIE ET ACCOUCHEMENT

### THEORIE

La transmission de l'influx nerveux, le phénomène synaptique

Les neurones miroirs

Les modifications du niveau de vigilance – Etude du sommeil

Analyse du mode d'action d'une sophronisation de base

Le seuil sophro-liminal et la réalité physiologique

Les mécanismes de l'analgésie auto-générée

La réticulée - Les reflexes - La mémoire

Accouchement normal : physiologie.

Sophrologie et préparation à la naissance :

La douleur de l'accouchement

### PRATIQUE

sophro analgésie- Sophro substitution serielle- Travail sur le souffle - SAP en préparation à la naissance :

## SOPHROLOGIE ET IMAGE DE SOI

« corps vécu », « corps ressenti » et « corps reconnu ». Par l'interaction groupale, le photolangage, les jeux de miroirs et les pratiques de recentrage sophrologique nous permettrons l'émergence de prises de conscience, la rectification des croyances et la visualisation créatrice de ce que l'on souhaite devenir.

Lors des pratiques, les thèmes centraux seront les suivants :

- La relation à l'autre
- Prise de conscience de qui je pense être, de ce que je pense que les autres pensent que je suis, de qui je voudrais être, de l'image que je renvoie
- L'image de soi, l'estime de soi
- Le jugement (crainte d'être jugé, jugement positif et négatif, développer l'absence de jugement)

**Théorie et gestes de la RD3 et RD4**

## SEMINAIRE DE PSYCHOPATHOLOGIE + PSYCHOCLINIQUE

### THEORIE:

Les topiques freudiennes – Les mécanismes de défense du moi - Classification générale des maladies mentales - Névrose, Psychose, Perversion, Etats limites

### PRATIQUE

Sophro anamnèse – Sophromnésie – Sophroanalyse- techniques d'entretien et à la relation d'aide -

## SOPHROCORPORALITE

# Institut de Psychothérapie Et d' Enseignement en Sophrologie

Enseignement privé

Enregistré sous le numéro **82 69 08066 69** auprès du préfet de la région Rhone Alpes

Responsable : Sandra ARNAUD GARDAIR

## **THEORIE:**

Connaitre son corps, ses possibilités, développer les sensations corporelles

*Travail sur la confiance et le respect de l'autre (à travers des exercices et des jeux scéniques)*

Sensibilisation au toucher; la relation par le toucher

Sophrologie et énergétique : Recentrage en soi, reconnexion du masculin et du féminin, visite de l'enfant intérieur

Travail sur le ressenti du corps, de l'espace, de l'environnement et du groupe

Sensibilisation à la connexion et au respect de l'espace de chacun (travail sur le crâne)

## **PRATIQUE**

toucher Dao Yin - Relaxation dynamique sur les sens

Atelier "massage rythmique en musique"

dénouer les tensions physiques

lever les tensions émotionnelles, les bloquages énergétiques

rééquilibrage globale et bienfaisant du corps

Perception du corps en partant de la plante des pieds jusqu'au crâne à travers les différents types de respirations

Synchroniser sa respiration avec celle d'une autre personne

## **SPORT ET SOPHROLOGIE**

### **THEORIE**

Introduction sur la préparation mentale et la sophrologie

Quelques mots sur la performance et le monde du sport

Travailler avec un sportif : ce qu'il faut prendre en compte

Les principes actifs de la sophrologie et les axes d'intervention - exercices de respiration

Augmentation des performances

### **PRATIQUE**

Les techniques utilisées - avec des mises en pratique (TAS, SSO, RD...)

Exercices de respiration

Training Autogène de Schultz = prise de conscience de la récupération pour un sportif

Mise en pratique de certaines RD en plein air si la météo le permet et si possible pour tous.

Traitement des inquiétudes et difficultés liées au sport et à la performance.

## **SYMBOLISME ET OUTILS D'ART THERAPIE**

### **THEORIE**

Introduction à l'oeuvre de C.G. JUNG :JUNG et le symbolisme - Inconscient personnel et inconscient collectif -

Imagos, symboles et archétypes

### **PRATIQUE**

Test de Jung en sophrologie découverte

Utilisation des symboles

Ateliers dessin, collage, modelage

Marche sophronique

2 jours de pratiques variées orientées sur la visualisation, l'imaginaire, les symboles.

## **SOMMEIL ET REVE EVEILLE DIRIGE**

### **THEORIE**

Le sommeil (cycles, phases, troubles)

# Institut de Psychothérapie Et d' Enseignement en Sophrologie

Enseignement privé

Enregistré sous le numéro **82 69 08066 69** auprès du préfet de la région Rhone Alpes

Responsable : Sandra ARNAUD GARDAIR

Rythmes circadiens

Chronobiologie

Favoriser le sommeil

Le rêve éveillé et la visualisation

## PRATIQUE

2 jours de pratiques variées orientées sur la visualisation, l'imaginaire, les symboles.

Rêve éveillé de LEUNER

## SOPHROLOGIE ADAPTEE AUX ENFANTS

### THEORIE

Les stades de développement de l'enfant selon SPITZ, KLEIN, DOLTO, BION, WINNICOT, PIAGET

Les jeux pour enfants en fonction de l'âge

Les différentes personnalités

La sophrologie adaptée aux enfants : permettre à l'enfant une meilleure relation à soi et aux autres, une socialisation harmonieuse. Favoriser la dimension essentielle de l'imaginaire.

### PRATIQUE

- petits exercices (le bonhomme gonflable, la fleur qui grandit, le jeu de l'arbre, la boîte, la boule de Noël etc.) dont la méthodologie respecte toujours les principes de la Sophrologie : schéma corporel (topographie), vécu positif (confiance en soi), autonomisation et bien sûr la respiration..

Elaboration de contes thérapeutiques

---

### Les moyens pédagogiques et techniques mis en oeuvre à l'IPEES sont les suivants :

- une progression pédagogique adaptée aux cas particuliers des participants avec échange d'expérience,
- une animation du stage par un animateur compétent dans la matière enseignée,
- un contrôle permanent par l'animateur du degré d'assimilation de l'enseignement
- une mise à disposition de matériels (livres, mémoires) et moyens audiovisuels (articles web) d'instruction,
- sanction : après un examen théorique et pratique et la réalisation d'un mémoire, un diplôme d'établissement sera délivré aux participants qui auront pris part active au cours d'application