

Formation Sophrologue Relaxologue Praticien

PROGRAMME DÉTAILLÉ

DIRECTRICE : Anne ALMQVIST

DIRECTEUR PEDAGOGIQUE : Pierre BONNASSE

lieu de formation : ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94300 Vincennes

Formation de *Sophrologue/Relaxologue Praticien* organisme de formation enregistré sous le numéro **11770514577** auprès du préfet de région d'île de France

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de santé mais aussi aux personnes désirant faire une reconversion professionnelle.

Elle permet d'acquérir les compétences nécessaires à la pratique professionnelle de la sophrologie et de la relaxation thérapeutique.

Toute admission se fait sur entretien.

FORMATION PROPOSEE PAR L'ESSA FORMATIONS:

SOPHROLOGUE PRATICIEN et RELAXOLOGUE: sur une période de 16 à 18 mois

Le cursus d'études de l'ESSA Formations comporte 240h présentiels + 200h d'entraînement obligatoire (training et e-training) + 12h de stage.

Cycle préparatoire : 144 h.

144h présentiels : neuf sessions de deux jours consécutifs par mois.

Cycle praticien : 108 h.

96h présentiels : six sessions de deux jours consécutifs par mois.

12 h de stage pratique obligatoire.

- **le titre de Sophrologue Praticien et de Relaxologue** sanctionnera la fin du niveau 1 après avoir validé les connaissances et les compétences professionnelles et le rapport de stage.

Objectifs de la formation

Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à la pratique professionnelle de la sophrologie et de la relaxation

- ☐ Apprendre et maîtriser la méthode et les techniques de la Sophrologie et les différentes méthodes de relaxation.
- ☐ Se former à l'approche psychologique Rogerienne pour développer l'habileté d'écoute dans une démarche professionnelle d'accompagnement et maîtriser l'entretien en face à face dans la relation d'aide en sophrologie
- ☐ Devenir un professionnel de la relation d'aide, un sophrologue et relaxologue avec des notions sur la psychopathologie.

Apports théoriques et pratiques:

- ☐ L'historique de la sophrologie
- ☐ Les différentes techniques spécifiques de la sophrologie et les 4 RD de Caycédo.
- ☐ Les différentes approches en relaxation : Schultz, Jacobson, Vittoz, Yoga, Mindfulness
- ☐ Apprentissage des techniques. Indications / Contre-indications de la sophrologie
- ☐ Théorie sur la phénodescription, les phénoménologies, la phénoménologie
- ☐ L'écoute active et thérapeutique. La relation d'aide. Apport théorique et pratique.
- ☐ Théorie sur les thèmes d'application de la sophrologie
- ☐ Psychopathologie et sophrologie / relaxation
- ☐ Les traitements médicamenteux, leurs effets, les effets secondaires et la sophrologie
- ☐ Le transfert et le contre-transfert / L'alliance sophronique - L'anamnèse, déroulement d'une séance
- ☐ Apprendre à conduire des séances individuelles ou de groupe et gérer un groupe en sophrologie
- ☐ Installation en cabinet libéral. Le code déontologique de la profession

Moyens permettant de suivre l'exécution de la formation

Les moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre : salles de formation équipées de tables et de chaises, salle de pratiques équipée de tapis de relaxation, support de formation, site de téléchargement de pratiques, cours pratiques et théoriques.

Les personnes chargées de la formation dispensant les compétences professionnelles pratiques et théoriques: Sophrologue, Relaxologue, Thérapeute spécialiste de la relation d'aide, professeur de yoga, Infirmière clinicienne, déléguée médical.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'évaluation des acquis:

L'appréciation des résultats se fait par des évaluations continues qui permettent de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les compétences professionnelles dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action.

Les procédures d'évaluation se concrétisent par des contrôles de connaissances théoriques de la méthode, des mises en situation professionnelle régulières pour évaluer les compétences à transmettre la méthode, un rapport de stage et, de manière trimestrielle une synthèse écrite sur les exercices pratiques du stagiaire. Les connaissances et compétences sont appréciées et validées par la Directrice et le Directeur pédagogique.

CURSUS SOPHROLOGUE PRATICIEN ET RELAXOLOGUE

CYCLE PREPARATOIRE

☐ **1^{ère} session : histoire de la sophrologie / la respiration / la concentration**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Méthodologie de travail
- ☐ Histoire de la sophrologie
- ☐ Pratique et théorie sur LA RESPIRATION
- ☐ La concentration et ses techniques sophrologiques

☐ **2^{ème} session : les principes fondamentaux de la sophrologie / les états et les niveaux de conscience**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Les lois et principes de la sophrologie.
- ☐ Théorie et pratique des techniques sophrologiques de présentation et de concentration
- ☐ La conscience en sophrologie, les états et les niveaux selon le Pr Caycedo
- ☐ travail sur le Terpnos Logos
- ☐ Conduite de séance par les stagiaires et évaluations.

☐ **3^{ème} session : les émotions / l'écoute thérapeutique**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Apprentissage et application des techniques sophrologiques de présentation, RDC 1 et de la méthode Schultz.
- ☐ Pratique et théorie d'une méthode de relaxation ; méthode Schultz (1)
- ☐ Étude sur thème; les émotions.
- ☐ L'écoute active et thérapeutique selon les théories de Porter, théorie et application
- ☐ conduites de séance + évaluation des compétences

☐ **4^{ème} session : la phénoménologie / le schéma corporel**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Pratique et théorie d'une méthode de relaxation ; méthode Schultz (suite)
- ☐ Théorie sur la phénoménologie
- ☐ Conduite de séance des participants pour développer l'habileté à guider des séances
- ☐ Le corps, de la corporalité
- ☐ La temporalité et sa tridimensionnalité

☐ **5^{ème} session : affirmation de soi / le sommeil**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ initiation au yoga
- ☐ Thème; l'estime de soi théorie et exercices adaptés - Les valences, les capacités
- ☐ Pratique et théorie de la méthode Schultz (suite)
- ☐ Thème; le sommeil. Théorie et les techniques sophrologiques spécifiques
- ☐ Conduites de séances et évaluations des compétences

☐ **6^{ème} session : entraînement cérébral / les 5 sens**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Les cinq sens
- ☐ Apprentissage et application de techniques sophrologiques
- ☐ l'alliance sophronique
- ☐ l'entraînement cérébral, technique spécifique
- ☐ Apprentissage et application de la RDC 2

☐ **7^{ème} session : jacobson / mise en situation professionnelle**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ La relaxation différentielle de Jacobson
- ☐ Pratique méthode Schultz (suite)
- ☐ Mise en situation professionnelle de l'écoute
- ☐ Conduites de séances sophrologiques pour développer le terpnos logos, l'intentionnalité, l'accompagnement phénoménologique...
- ☐ Pratique et théorie mindfulness

☐ **8^{ème} session : Vittoz / le stress**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ La relaxation psychosensorielle de Vittoz.
- ☐ Apprentissage et application de techniques sophrologiques
- ☐ thème; le stress
- ☐ Conduites de séances et évaluations des compétences
- ☐ Pratique sophroschultz

☐ **9^{ème} session : sexologie/ révisions de pratiques (2 jours)**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ la sophrologie et la sexologie
- ☐ Apprentissage/pratique de techniques sophrologiques.
- ☐ Mise en situation professionnelle

CYCLE PRATICIEN (Stage de 12h à organiser sur 2 mois avec rapport de stage)

☐ **1^{ère} session : les addictions / sophrologie sociale**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ la sophrologie et les addictions.
- ☐ le positionnement phénoménologique du sophrologue
- ☐ La sophrologie sociale, l'entreprise... Le harcèlement
- ☐ Les techniques sophrologiques de sophromnésie: pratique et théorie et exercices d'application

☐ **2^{ème} session : le corps propre / relation d'aide**

Thérapeutique

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Techniques sophrologiques
- ☐ Apprentissage et application des techniques sophrologiques et RD3
- ☐ le corps propre
- ☐ La relation d'aide: théorie de Carl Rogers théorie et application
- ☐ Mise en situations professionnelles, phénodescription écrite et orale après chaque pratique

☐ **3^{ème} session : les psychotropes / les prétérisations**

- ☐ les traitements médicamenteux (classifications, principes actifs et effets secondaires...)
- ☐ apprentissage des techniques sophrologiques
- ☐ Mise en situations professionnelles et application des principes de Carl Rogers
- ☐ Conduites de séances et évaluations des compétences

☐ **4^{ème} session : la cure sophrologique / le tonus musculaire**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ la cure sophrologique, tenue de dossier
- ☐ le déroulement d'une séance...
- ☐ le tonus musculaire
- ☐ Conduites de séances et évaluations des compétences

☐ **5^{ème} session : psychopathologie / l'enfance / créativité**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ Théorie psychopathologie: les psychoses/ les névroses
- ☐ Thème: l'enfant.
- ☐ Sophrologie et créativité
- ☐ Apprentissage et application de techniques sophrologiques de totalisation et de la RD4
- ☐ Conduites de séances, évaluations des compétences

☐ **6^{ème} session : l'énergie / l'exercice libéral**

Cours théoriques et pratiques

- ☐ sophrologie et énergie Théorie, applications des techniques spécifiques et évaluations des compétences
- ☐ démarches d'installation, les principes comptables, les règles fiscales...
- ☐ Mise en situation professionnelle du stagiaire dans la prise en charge individuelle
- ☐ L'éthique en sophrologie, le Code déontologique de la profession

L'obtention du titre de Sophrologue Praticien et de Relaxologue

L'évaluation du stagiaire se fait de manière continue tout au long du cursus de façon à l'aider dans son apprentissage et sa progression.

La délivrance des titres de Relaxologue, de Sophrologue Praticien est conditionnée par :

- La présence à toutes les journées de formation
- Validation des connaissances théoriques sur toutes les méthodes
- Validation des compétences pratiques (capacités et compétences professionnelles à conduire des séances de sophrologie et de relaxation, à être dans les principes fondamentaux de la sophrologie et dans la relation d'aide thérapeutique)
- Validation de la mise en situation professionnelle pour le passage en 2^{ème} cycle
- Réalisation d'un stage et validation du rapport de stage

DATES DES COURS RENTRÉES 2012/2013

NIVEAU I Sophrologue et Relaxologue Praticien

Promo C cycle préparatoire 2012/2013	Promo A cycle préparatoire 2012/2013	Promo B cycle préparatoire 2012/2013
Lundi 23 – mardi 24 janvier 2012	Lundi 15 - mardi 16 octobre 2012	Samedi 20 – dimanche 21 octobre 2012
Lundi 13 - mardi 14 février 2012	Lundi 19 - mardi 20 novembre 2012	Samedi 17 – dimanche 18 novembre 2012
Lundi 19 – mardi 20 mars 2012	Lundi 10 - mardi 11 décembre 2012	Samedi 08 – dimanche 09 décembre 2012
Lundi 02 – mardi 03 avril 2012	Lundi 07 - mardi 08 janvier 2013	Samedi 19 – dimanche 20 janvier 2013
Lundi 14 – mardi 15 mai 2012	Lundi 04 - mardi 05 février 2013	Samedi 16 – dimanche 17 février 2013
Lundi 11 mardi 12 juin 2012	Lundi 25 - mardi 26 février 2013	Samedi 23 – dimanche 24 mars 2013
Lundi 25 mardi 26 juin 2012	Lundi 15 - mardi 16 avril 2013	Samedi 06 – dimanche 07 avril 2013
Lundi 10 - mardi 11 septembre 2012	Lundi 27 – mardi 28 mai 2013	Samedi 20 – dimanche 21 avril 2013
Lundi 24 - mardi 25 septembre 2012	Lundi 17 - mardi 18 juin 2013	Samedi 25 – dimanche 26 mai 2013
		Samedi 22 – dimanche 23 juin 2013

Promo C cycle praticien 2012/2013	Promo A cycle praticien 2013/2014 *	Promo B cycle praticien 2013/2014*
Lundi 08 - mardi 09 octobre 2012	Lundi 30 sept et mardi 1 ^{er} oct 2013	Samedi 14 et dimanche 15 septembre 2013
Lundi 19 - mardi 20 novembre 2012	Lundi 28 et mardi 29 octobre 2013	Samedi 05 et dimanche 06 octobre 2013
Lundi 10 - mardi 11 décembre 2012	Lundi 25 et mardi 26 novembre 2013	Samedi 09 et dimanche 10 novembre 2013
Lundi 14- mardi 15 janvier 2013	Lundi 13 et mardi 14 janvier 2014	Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2014
Lundi 11 - mardi 12 février 2013	Lundi 24 et mardi 25 février 2014	Samedi 08 et dimanche 09 février 2014
Lundi 18 - mardi 19 mars 2013	Lundi 28 et mardi 29 avril 2014	Samedi 29 et dimanche 30 mars 2014
		Samedi 26 et dimanche 27 avril 2014

Promotions A et C : Les cours ont lieu de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 les lundis et les mardis

Promotion B : Les cours ont lieu de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 les samedis et de 12h à 18h les dimanches

*les dates des praticiens 2013/ 2014 sont susceptibles d'être changées