



## **LA FORMATION EN SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®**

### **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

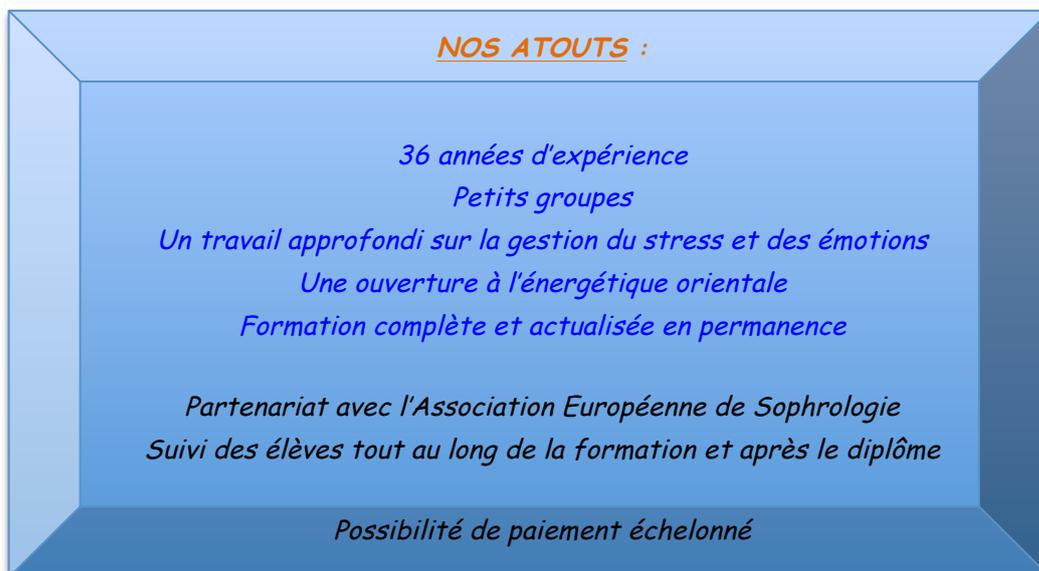
#### **PUBLIC CONCERNÉ**

Aucun pré-requis n'est demandé pour cette formation de base. Elle conduit au diplôme privé de « Sophrologue Praticien » délivré par l'Ecole belge de Sophrologie Dynamique® pour ceux qui souhaitent se présenter à la validation.

Ce titre permet de faire pratiquer la Sophrologie Dynamique® à des apprenants, en groupe ou en individuel.

#### **ORGANISATION ET DURÉE**

+/- 350 heures réparties en 6 modules sur une durée minimale de 2 ans ainsi qu'un stage supervisé.



#### **MOYENS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION**

- ❖ Alternance d'apports théoriques (40%) et de séances pratiques (60%) en lien avec le thème du module.
- ❖ Entraînement personnel et en groupe (tutorat).

#### **FORMATEURS**

Tous les formateurs des Centres de Formation sont des Sophrologues Maître Praticiens, diplômés par l'AES.

# PROGRAMME

## **Module 1 - L'intelligence corporelle : Savoir vivre le temps présent (42H f/f pédagogique)**

### **✚ Théorie**

- L'historique de la sophrologie dynamique, sa définition et son éthique : → responsabilité, autonomie, authenticité.
- Perspectives sophrologiques de la conscience humaine : → les états, les niveaux, les fonctions et les structures.
- Les bases énergétiques du 1er degré : → tonus, vitalité, notion de cycle, force de conscience.
- La construction et l'harmonisation corporelle à partir de la perception sensorielle :
  - nos deux sens intérieurs : proprioception et intéroception
  - nos cinq sens extérieurs : vue, odorat, ouïe, goût, toucher.
- Une application, l'étude du sommeil : → niveau de conscience, cycles, liens entre corps et cerveau.
- La relation sophrologique : l'éthique.

### **✚ Pratique**

- Relaxation dynamique du premier degré : explorer et affiner ses capacités sensorielles.
- Technique de perception de la détente musculaire.
- Technique de perception des manifestations sensorielles de l'énergie vitale par une introspection dynamique.
- Stimulation des 5 sens
- Technique d'amplification et de désactivation sensorielle.
- Technique de reprogrammation du sommeil.

### **✚ + 2 jours de travaux pratiques en un we supplémentaire**

## **Module 2 - L'intelligence émotionnelle : Savoir apprécier l'existence et anticiper le futur (42H f/f pédagogique)**

### **✚ Théorie**

- Le cerveau des émotions et le dialogue corporel : → notions actuelles → répercussions des émotions sur le corps.
- Les bases énergétiques du 2ème degré : → la dynamique émotionnelle, la motivation, l'élan de vie.
- La relation sophrologique :
  - les besoins fondamentaux de l'homme.
  - une approche des principes du psychologue Carl R. ROGERS : empathie et attention chaleureuse.
  - l'alliance sophrologique.
- La dynamique émotionnelle comme moteur du sentiment, de l'appréciation de soi ici et maintenant et de l'anticipation (préparation à un évènement futur).

### **✚ Pratique**

- Relaxation dynamique du deuxième degré ; explorer et affiner sa dynamique émotionnelle.
- Technique de stimulation de l'émotion vivifiante pour soi.
- Technique d'amplification et de désactivation de l'intensité émotionnelle.
- Technique d'émergence du sentiment de présence et des valeurs.
- Travail sur le sentiment de présence (double concentration)
- Technique d'anticipation et de consolidation d'un projet.
- Technique de dépassement de l'obstacle.
- Technique de préparation positive à une situation à venir.

### **✚ + 2 jours de travaux pratiques en un we supplémentaire**

## **Module 3 - L'intelligence intuitive : Savoir développer le lien de sens et mettre son passé en perspective (28H f/f pédagogique)**

### **✚ Théorie**

- Perspectives sophrologiques de l'intuition, le lien de sens :
  - le langage du rêve et des symboles
  - la synchronicité.
- Les bases énergétiques du 3ème degré : → la dynamique du sens.
- Application à l'exploration de la mémoire : → mémorisation et apprentissage.

### **Pratique**

- Relaxation dynamique du troisième degré : explorer et affiner son Histoire et le sens de son parcours de vie.
- Technique de l'assise intuitive : la Posture
- Technique de réhabilitation de la mémoire positive.
- Technique de mémorisation d'un texte.
- Technique de lecture efficace.
- Technique des rêves éveillés.
- Technique de Gestion du stress et ouverture à la Synchronicité

### **+ ½ journée de renforcement**

## **Module 4 - L'intelligence transcendante : Savoir dépasser son expérience (28H f/f pédagogique)**

### **Théorie**

- Le principe de phénoménalité selon W. DILTHEY : → lien entre espace intérieur et espace extérieur.
- La sophrologie dans les nouveaux courants de psychologie.
- Les bases énergétiques du 4ème degré : → circulation de l'énergie intérieure et extérieure.
- Une application, la découverte de sa structure psychique :
  - les valeurs et les finalités
  - le sens de la vie.

### **Pratique**

- Relaxation dynamique du quatrième degré ; explorer et affiner ses capacités à dépasser les événements.
- Technique de reconnaissance de la structure psychique.
- Technique de mise en valeur des valeurs.
- Technique de découverte des finalités.
- Technique d'ouverture à l'espace extérieur.
- Technique de tri dimension interne et externe.

### **+ ½ journée de renforcement**

## **Module 5 - Synthèse des 4 modules et préparation à la transmission des techniques (28H f/f pédagogique)**

### **Première partie**

- La relation d'aide sophrologique : au départ de cas, construction de séances et animation de celles-ci par les élèves.
- Ajustement de la théorie et de la pratique des trois premiers modules.
- Méthodologie du mémoire.

### **Deuxième partie**

- Apport des concepts Jungiens en Sophrologie Dynamique® :
  - le Processus d'Individuation et la chronologie d'apprentissage
  - le système de Projection à l'œuvre dans l'animation de séance

### **+ ½ journée de renforcement**

## **Module 6 - Témoignages professionnels et ateliers (16H f/f pédagogique)**

- Présentation d'expériences professionnelles par des sophrologues confirmés d'horizons socio-professionnels et associatifs très variés.
- Validation théorique :
  - Questionnaire portant sur le contenu théorique de la formation.
  - Discussion éventuelle du mémoire portant sur le travail accompli durant la formation.
- Ateliers de pratique : → mise en situation d'animation d'un petit groupe.

### **ÉVALUATION**

- évaluation continue de sa progression
- rédaction d'un mémoire existentiel
- évaluation théorique écrite
- animations de séances pratiques en atelier didactique.
- évaluation finale six mois après les modules 5 ou 6