

# Sophrologie caycédienne : fondements et pratique de base (C. GRIFFANTI)

## Objectifs

Mettre en pratique individuelle les 1er et 2èmes degrés décrits par A. Caycédó

## Formateur.trice

Mme Claire GRIFFANTI

Sophrologue Caycédienne certifiée RNCP

## Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

8/10

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

FIFPL - En cours de traitement

Crédit d'impôt - Reste à charge : 413.72€

## Organisation

Construction du groupe :  
12 personnes

Du 19 au 20 mai 2025 - Mulhouse

14h / 2 jours

## Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux rééducateurs D.E. ou A.E., une expérience supérieure à 6 mois est souhaitable.

## Contenu

Cette formation, basée sur deux jours, vous permettra d'intégrer dans votre pratique professionnelle la notion de sophrologie Caycédienne.

- Fondements et bases de la sophrologie Caycédienne
- Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives
- Principes de bases en sophrologie

- Techniques de futurisation

## **Moyens pédagogiques et pratiques**

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance de séquences théoriques (projection de diaporama et supports écrits fournis aux stagiaires) et de séquences pratiques. Les séquences pratiques sont réalisées par le formateur afin que le stagiaire puisse vivre en conscience la méthode. Les enregistrements de séances sont mis à disposition après la formation.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin de faciliter les séquences pratiques.

## **Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation**

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - Pré et Post-test
  - Quizz – questionnaires
  - Échanges autour de cas pratiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## **Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
<p><u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u></p> <p><i>Intégrer les grands principes de la sophrologie Caycédienne</i></p>			
09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	<b>Présentation du programme de la formation et de la journée</b> <b>Recueil des attentes</b>		
09h30	<b>Sophrologie Caycédienne : fondements</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
10h30	Qu'est-ce que la conscience ? Rééquilibrage Corps Esprit La temporalité La perception des événements La conversion du regard Le renforcement des capacités La gestion des émotions  <b>Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives</b>  L'état de la présence L'alliance Sophronique L'entraînement Sophronique		
<b>Pause</b>			
10h45	<b>La phase préparatoire</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
12h30	2 Lois : Vivance Consciente et Répétition Vivantielle 3 théories : Etats et niveaux de la conscience – Les postures – Les 5 systèmes		
<b>Repas</b>			
13h30	<b>Le Cycle Préparatoire</b>	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama – Remise du support pédagogique – Expérimentation
15h30	Les techniques de base		
<b>Pause</b>			
15h45	<b>Le Cycle Préparatoire</b>	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama  Expérimentation
17h00	Les techniques de base		
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
<p><u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u></p> <p><i>Transposer dans sa pratique quotidienne les principes de la Sophrologie Caycédienne</i></p>			

09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	<b>Présentation du programme de la journée</b> <b>Retour sur la 1ère journée</b>		
09h30	<b>Le Cycle Fondamental</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
10h30	Relaxation dynamique 1er Degré Le paramètre de présentation	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Expérimentation
<b>Pause</b>			
10h45	<b>Le Cycle Fondamental</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
12h30	Relaxation dynamique 1er Degré Le paramètre de présentation	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Expérimentation
<b>Repas</b>			
13h30	<b>Le Cycle Fondamental</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
15h30	Relaxation dynamique 2ème Degré Le paramètre de futurisation	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Expérimentation
<b>Pause</b>			
15h45	<b>Le Cycle Fondamental</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama
16h30	Relaxation dynamique 2ème Degré Le paramètre de futurisation	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Expérimentation
16h30	<b>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel</b>	<b>RÉFLEXIVE</b>	Projection du diaporama
17h00	<b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Expérimentation