

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

Organisation

Construction du groupe :
12 personnes

Du 18 au 19 mai 2026 - 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	
<i><u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u></i>			
<i>Intégrer les grands principes de la sophrologie Caycédienne</i>			
09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Présentation du programme de la formation et de la journée Recueil des attentes		
09h30	Sophrologie Caycédienne : fondements	THÉORIQUE	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 Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives L'état de la présence L'alliance Sophronique L'entraînement Sophronique		
Pause			
10h45	La phase préparatoire	THÉORIQUE	Projection du diaporama
12h30	2 Lois : Vivance Consciente et Répétition Vivantielle 3 théories : Etats et niveaux de la conscience – Les postures – Les 5 systèmes		
Repas			
13h30	Le Cycle Préparatoire	THÉORIQUE	Projection du diaporama – Remise du support pédagogique – Expérimentation
15h30	Les techniques de base	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	
Pause			
15h45	Le Cycle Préparatoire	THÉORIQUE	Projection du diaporama
17h00	Les techniques de base	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Expérimentation
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
<i><u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u></i>			
<i>Transposer dans sa pratique quotidienne les principes de la Sophrologie Caycédienne</i>			

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