

# SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ET REEDUCATION FONDEMENTS ET PRATIQUE DE BASE

## Objectifs pédagogiques

Faire découvrir et expérimenter les techniques de base de la sophrologie et ainsi d'entrevoir ses champs d'application dans le cadre de sa pratique professionnelle.

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de procéder à une pratique individuelle des 1er et 2èmes degrés décrits par A. Caycédó.

## Public et Prérequis

Formation réservée aux professionnels de santé des services de soin (Médecins – MK – ergothérapeutes – IDE – AS...)

Maximum 16 stagiaires

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

**8,0 / 10**

## Présentation et programme global de la formation

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
- Sophrologie et hypnose – points de convergence et différenciation
- Sophrologie et expérience : en addictologie – douleurs et oncologie
- Techniques de futurisation
- Apport de la sophrologie ludique

### Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

### 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.
- Evaluation tout au long de la formation par analyse des pratiques.
- Questionnaires de fin d'évaluation – questionnaires de satisfaction.

### Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

#### Intervenant

**Isabelle MULLER**

Kinésithérapeute & Sophrologie au  
GHRMSA Mulhouse - Master en  
Sophrologie Caycédiennne  
Certifiée en Education Thérapeutique

#### Dates, lieu et tarifs

À Mulhouse, les 07 et 08 octobre 2021.  
Formation également disponible sur site.

Tarif : 540 €

#### Durée et Horaires

13 heures  
J1 - J2 : 9h00 – 16h30

## Programme détaillé de la formation

JOUR 1	OBJECTIFS	MOYENS PÉDAGOGIQUES	CONTENUS – COMPÉTENCES
9h00	<p><b>Accueil des stagiaires</b></p> <p><b>Présentation de la formation et des participants</b></p>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique - Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<p><b>Sophrologie Caycédiennne : fondements</b></p> <p><b>Les techniques de base en sophrologie</b></p> <p>La dynamique respiratoire – les techniques de mises en tension – relâchement – le relâchement progressif des différentes parties du corps</p>	<p><b>THÉORIQUE</b></p> <p><b>DÉMONSTRATIVE</b></p> <p><b>MÉTHODE ACTIVE</b></p>	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
10h30			
10h45	<b>PAUSE</b>		
-	<p><b>Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives</b></p>	<p><b>THÉORIQUE</b></p> <p><b>DÉMONSTRATIVE</b></p> <p><b>MÉTHODE ACTIVE</b></p>	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
12h30			
<b>REPAS</b>			
13h30	<p><b>Principes de base en sophrologie</b></p> <p>La mise en parenthèse Sensation première – absence de jugement et d'interprétation – présence à soi – modification du schéma corporel – réappropriation du corps et du soi – restauration de son identité – positionnement en tant qu'acteur d'un mieux-être – restauration d'une certaine maîtrise du corps – découverte, développement de ses capacités de soi et acceptation de se rencontrer, d'être face à soi-même</p>	<p><b>THÉORIQUE</b></p> <p><b>DÉMONSTRATIVE</b></p> <p><b>MÉTHODE ACTIVE</b></p>	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
-			
15h30			
15h45	<b>PAUSE</b>		
-	<p><b>Synthèse de la fin de la première journée</b></p>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires
16h30			

JOUR 2	OBJECTIFS	MOYENS PÉDAGOGIQUES	CONTENUS – COMPÉTENCES
9h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Sophrologie et hypnose : points de convergence et différenciation	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
10h30	PAUSE		
10h45	Sophrologie et expériences : sophrologie en addictologie – douleur - oncologie	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
12h30	REPAS		
13h30	Sophrologie et techniques de futurisation	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels – démonstration puis application en binôme sous supervision
-	Abord de la sophrologie ludique		
15h30	PAUSE		
15h45	Evaluation de fin de formation	ÉCHANGES	Questions-réponses
-	Synthèse orale et synthèse écrite		Participation active des stagiaires
16h30			