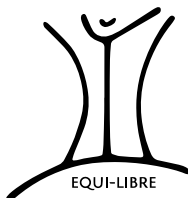


---

# « Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le cycle fondamental de la sophrologie »

*« Une adaptation originale basée sur une pratique de 20 ans d'accompagnement avec la sophrologie des personnes avec des fragilités en cabinet. »*

— Laure Persoz-Guyot



# Informations pratiques

---

<b>Public cible:</b>	Sophrologues agréés ASCA ou/et RME, ou autres sophrologues intéressés à la sophrologie adaptée à la prise en charge individuelle.
<b>Structure et horaire:</b>	6 cours sur 3 week-ends, de 9h00 à 17h30 (possibilité de ne faire que le cours 1 ou qu'un week-end) 14 heures de formation continue par week-end
<b>Forme et contenus:</b>	Ensemble ÉLABORER/PRATIQUER/ÉCHANGER Contenus par cours, ci-dessous (susceptible de changements)
<b>Lieu et horaire:</b>	Neuchâtel, lieu à préciser selon la taille du groupe mais proche de la gare
<b>Dates et inscription:</b>	Dates disponibles: onglet « module », onglet inscription: <a href="http://www.sophroequilibre.ch/formation-continue-pour-sophrologues">www.sophroequilibre.ch/formation-continue-pour-sophrologues</a>
<b>Prix de la formation:</b>	Pour le cours 1: 220.- Pour le 1 <sup>er</sup> week-end: 420.- Pour le 2 <sup>ème</sup> week-end: 400.- Pour le 3 <sup>ème</sup> week-end: 390.-
<b>Formatrice:</b>	Laure Persoz-Guyot psychologue FSP, sophrologue master spécialiste



# Objectifs du module pour vous, sophrologue

---

- ☑ Renforcer votre manière d'accompagner les personnes en abordant de manière théorique et pratique les 4 premiers degrés de la sophrologie (cycle fondamental) dans une intention d'efficacité thérapeutique,
- ☑ Moduler votre posture et amplifier la confiance en votre intuition pour utiliser le principe de co-régulation dans l'alliance sophronique,
- ☑ Aborder les points d'attention importants pour accompagner certaines fragilités des personnes afin qu'elles puissent avancer à leur rythme et en sécurité,
- ☑ A l'aide d'outils spécifiques, adapter et structurer vos séances pour affiner l'accompagnement selon l'avancée du processus et proposer des séances personnalisées,
- ☑ Détecter et comprendre certains blocages psychoémotionnels,
- ☑ Être informé.e des théories des différents courants biopsychosociaux qui soutiennent la compréhension des 4 premiers degrés de la sophrologie,
- ☑ Améliorer votre savoir-faire pratique par des séances d'entraînement entre sophrologues,
- ☑ Développer votre réseau de collègues

## Les bienfaits pour les personnes que vous accompagnez

---

- ☑ Un suivi avec une orientation claire, dans un cadre sécurisé et à un rythme adapté,
- ☑ Un accompagnement spécifique qui permet, par palier, le rétablissement de la capacité d'auto-régulation et d'autonomisation,
- ☑ L'apprentissage d'outils concrets de stabilisation du système nerveux,
- ☑ Une meilleure connaissance de soi-même, de ses limites et de son potentiel existentiel,
- ☑ Le renforcement des ressources et des compétences dans la gestion des difficultés de la vie en général,
- ☑ Une amélioration dans la manière de voir et d'être avec le monde qui nous entoure.

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 1<sup>er</sup> degré de la sophrologie

## COURS 1

### « La base de la sophro comme thérapie complémentaire! »

- La sophrologie comme thérapie complémentaire, ses buts, ses limites, ses forces
- Une anamnèse en sophro-thérapie, c'est quoi?
- Lire les trois états de conscience avec les possibilités existentielles
- Les niveaux de conscience
- C'est quoi une personne en état de fragilité et comment les aides à entrer dans la sophrologie.
- La fenêtre de sécurité
- Le concept FARE (source LPG)
- Le principe de réalité objective, la perception de la réalité
- L'alliance sophronique dans une posture de co-régulation.
- Le premier degré de la méthode, la forme, la présence, la peau
- Le schéma corporel comme réalité vécue,
- Les points d'attention dans les techniques du premier degré avec les personnes en état de fragilité.
- Le principe d'action positive
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDCI et aux techniques associées



# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 2<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 2 (1<sup>ère</sup> partie)

### « Comment orienter notre mental positivement! »

- Trois niveaux de phénodescription dans la sophro-thérapie, un processus de co-régulation.
- Le processus en sophro-thérapie « REIT » : Rencontrer, Elaborer, Intégrer, Tranférer
- Les principes de neuro-plasticité
- Qu'est-ce qu'on cherche à activer avec les pratiques du deuxième degré
- De notre bla bla mental à la contemplation: l'attention, nos biais, nos croyances
- La sophro-éducation pour rentrer dans les pratiques de sophrologie en sécurité
- La senso-perception: 3 étapes pour entrer en douceur et en sécurité dans le monde des sensations
- Les capacités, la routes vers l'auto-efficacité
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC2 et aux techniques associées.

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 2<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 2 (2<sup>ème</sup> partie)

### « Comment avancer vers l'avenir positivement »

- Prendre le temps de se (re) trouver et intégrer les deux premiers cours (échanges et pratiques)
- La sophro-thérapie: l'adaptation de la sophrologie en consultation individuelle
- Les frein pour se projeter dans l'avenir positivement
- La futurisation, c'est quoi?
- Construction d'une futurisation avec les objectifs SMART
- L'anxiété c'est quoi et sur quoi peut-on travailler en tant que sophrologue?
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC2 et aux techniques associées

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 3<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 3 (1<sup>ère</sup> partie)

### « Comment améliorer la vie! »

- Qu'est-ce qu'on cherche à activer dans les pratiques du 3<sup>ème</sup> degré?
- C'est quoi une émotion et ça sert à quoi?
- Les émotions de survie et les émotions d'amélioration de la vie
- Le développement des 5 circuits neuro-hormonaux avec l'affectivité et la réflexivité
- L'affectivité, notre lien de coeur avec nous-même et avec les autres
- La notion de contenance en sophro-thérapie
- Le rôle de la sophrologie dans souplesse du système nerveux: stabiliser, harmoniser et augmenter les facteurs de résilience.
- La marche phronique vivantielle pour se brancher aux émotions d'amélioration de la vie
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC3 et aux techniques associées

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 3<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 3 (2<sup>ème</sup> partie)

### « Comment utiliser notre passé comme socle »

- La mémoire autobiographique.
- Se souvenir du passé positivement? pas toujours facile...
- Souvenir « normal » / souvenir « traumatique.
- La prétérisation: travailler à lever les blocages des principaux freins à la prétérisation positive.
- Le lien corps-esprit.
- La conscience enveloppante et les limites saines
- La marche phronique vivantielle pour vivre le soi avec le non soi
- L'hypersensibilité: des frontières floues avec le monde
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC3 et aux techniques associées.

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 4<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 4

### « Les valeurs comme programme de base »

- Qu'est-ce qu'on cherche à activer dans les pratiques du 4<sup>ème</sup> degré
- La réflexivité, l'étape ultime de notre développement d'être humain.
- Le lien entre la réflexivité et les valeurs
- Les valeurs, c'est quoi?
- Lever ou améliorer les blocages des personnes avec des fragilités dans leur structure de personnalité.
- Le temps, la temporalité et la tri-dimensionnalité, notre continuité existentielle.
- Passer du stress à la régulation.
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC4 et aux techniques associées.
- Conclusion du module.