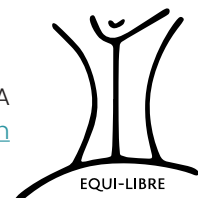


Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 1^{er} degré de la sophrologie

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^{ème} degré de la sophrologie

COURS 2 (1^{ère} 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.