

# 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