

# Votre programme de formation en Sophrologie

## TOME 1

### Chapitre 1 : L'histoire de la sophrologie

A/ Historique de la sophrologie

#### Evaluation de mes acquis

### Chapitre 2 : Origine de la sophrologie

- La sophrologie clinique
- La sophrologie sociale et prophylactique

A/ Les branches de la sophrologie

#### Evaluation de mes acquis

### Chapitre 3 : Les moyens de la sophrologie

- Le processus sophrologique
- Les différents états de conscience
- Les niveaux de conscience
- Schéma de la théorie des états de conscience

#### Evaluation de mes acquis

### Chapitre 4 : Les concepts de la sophrologie

- Les états de conscience
- « Je pratique »
- La vivance sophronique
- La loi de la vivance phronique
- Schéma de sophronisation induisant le niveau sophro-liminal
- La loi de la répétition vivantielle
- Les 3 étapes du niveau sopro-liminal
- Les zones d'intégration dans chaque système

#### Evaluation de mes acquis

## Chapitre 5 : Les principes fondamentaux de la sophrologie

- Le principe d'action positive
- Le principe d'intégration du schéma corporel
- Le principe de réalité objective
- L'alliance
- La posture thérapeutique
- Le principe d'adaptabilité
- Le terpnos logos

## Chapitre 6 : Les techniques fondamentales de la sophrologie

- Fiche d'anamnèse
- Questionnaire d'anamnèse
- L'objectif thérapeutique

### Evaluation de mes acquis

- Entraînement

## Chapitre 7 : Les techniques fondamentales de la sophrologie (partie 2)

### A/ L'écoute active

- Les trois attitudes ou postures
- Les outils
- Les modes de questionnement

### B/ Les pauses phroniques

### C/ Les exercices en sophrologie

- La relaxation dynamique
- La sophronisation
- La respiration
- Schéma la respiration contrôlée

### Evaluation de mes acquis

- Entraîne-toi avec ton terpnos logos.

**Chapitre 1 : les techniques fondamentales de la sophrologie**

- 1.1 L'anamnèse et l'objectif thérapeutique
- 1.2 L'écoute active, la phénodescription
- 1.3 La reformulation
- 1.4 Transfert et contre transfert ou le principe d'action positif
- 1.5 Le système respiratoire
- 1.6 Les relaxations dynamiques
- 1.7 La méthode de Schultz
- 1.8 Les sophronisations

**Evaluation de mes acquis**

**Chapitre 2 : Les outils et les techniques 1**

- 2.1 Le yoga, le zen et le bouddhisme
- 2.2 Les différents degrés : la présentation, la futurisation, la prétérisation, la totalisation
- 2.3 Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré
- 2.4 Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré
- 2.5 Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré
- 2.6 Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré
- 2.7 La phénoménologie
- 2.8 Le schéma corporel

**Evaluation de mes acquis**

**Chapitre 1 : Les outils et les techniques 2**

- 1.1 Les différents protocoles
- 1.2 Comment créer une séance
- 1.3 Les pauses en sophrologie et la désophronisation
- 1.4 Sophronisation 1<sup>er</sup> degré
- 1.5 Sophronisation 1<sup>er</sup> degré
- 1.6 Sophronisation 1<sup>er</sup> degré
- 1.7 Sophronisation 1<sup>er</sup> degré
- 1.8 Sophronisation : la confiance en soi

**Evaluation de mes acquis**

- **Entraînement vidéo**

**Chapitre 2 : Les outils et les techniques 3 : la futurisation**

- 2.1 La futurisation
- 2.2 Relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré
- 2.3 Relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré
- 2.4 Relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré
- 2.5 Sophronisation 2<sup>ème</sup> degré
- 2.6 Sophronisation 2<sup>ème</sup> degré
- 2.7 Sophronisation 2<sup>ème</sup> degré
- 2.8 Sophronisation préparation mentale à un examen

**Evaluation de mes acquis**

- **Entraînement vidéo**



### **Chapitre 1 : Les outils et les techniques 4 : La prétérisation**

- 1.1 Relaxation dynamique 3<sup>ème</sup> degré
- 1.2 Relaxation dynamique 3<sup>ème</sup> degré
- 1.3 Relaxation dynamique 3<sup>ème</sup> degré
- 1.4 Entraînement vidéo
- 1.5 Sophronisation 3<sup>ème</sup> degré
- 1.6 Sophronisation 3<sup>ème</sup> degré
- 1.7 Sophronisation 3<sup>ème</sup> degré
- 1.8 Sophronisation pour phobie

#### **Evaluation de mes acquis**

- **Entraînement vidéo**

### **Chapitre 2 : Les outils et les techniques 5**

- 2.1 La totalisation, le 4<sup>ème</sup> degré
- 2.2 Vivance des 5 sens
- 2.3 Vivance de la liberté
- 2.4 Vivance des valeurs
- 2.5 Sophronisation 4<sup>ème</sup> degré
- 2.6 Accompagnement au quotidien : stress angoisse
- 2.7 Accompagnement de la douleur et de la maladie
- 2.8 Accompagnement phobie et addictions.
- 2.9 Amélioration du sommeil

#### **Evaluation de mes acquis**

### **Chapitre 3 : Comment devenir sophrologue**

- 3.1 Préparer son projet
- 3.2 Développer son activité