

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

FONDEMENTS ET PRATIQUE DE BASE

Objectif Opérationnel

Mettre en pratique individuelle les 1er et 2èmes degrés décrits par A. Caycédo.

Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux rééducateurs D.E. ou A.E., une expérience supérieure à 6 mois est souhaitable.

Maximum 15 stagiaires

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

8,0/10

Présentation 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
- Techniques de futurisation

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance de séquences théoriques (projection de diaporama et supports écrits fournis aux stagiaires) et de séquences pratiques. Les séquences pratiques sont réalisées par le formateur afin que le stagiaire puisse vivre en conscience la méthode. Les enregistrements de séances sont mis à disposition après la formation.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin de faciliter les séquences pratiques.

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.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quizz – questionnaires
 - o Échanges autour de cas pratiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie).

Intervenant

Claire GRIFFANTI

Sophrologue Caycédienne
certifiée RNCP

Durée – Horaires

14 heures

J1 – J2 : 9h00 – 17h00

Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :			
<i>Intégrer les grands principes de la sophrologie Caycédienne</i>			
9h00	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation du programme de la formation et de la journée</p> <p>Recueil des attentes</p>	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<p>Sophrologie Caycédienne : fondements</p> <p>Qu'est-ce que la conscience ? Rééquilibrage Corps Esprit La temporalité La perception des événements La conversion du regard Le renforcement des capacités La gestion des émotions</p> <p>Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives</p> <p>L'état de la présence L'alliance Sophronique L'entraînement Sophronique</p>	THÉORIQUE	Projection du diaporama
10h30			
10h45	PAUSE		
-	<p>La phase préparatoire</p> <p>2 Lois : Vivance Consciente et Répétition Vivantielle 3 théories : Etats et niveaux de la conscience – Les postures – Les 5 systèmes</p>	THÉORIQUE	Projection du diaporama
12h30			
REPAS			
13h30	<p>Le Cycle Préparatoire</p> <p>Les techniques de base</p>	<p>THÉORIQUE</p> <p>DEMONSTRATIVE</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	Projection du diaporama – Remise du support pédagogique - Expérimentation
-			
15h30			
15h45	PAUSE		
-	<p>Le Cycle Préparatoire</p> <p>Les techniques de base</p>	<p>THÉORIQUE</p> <p>DEMONSTRATIVE</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	Projection du diaporama Expérimentation
17h00			

JOUR 2		CONTENUS	PÉDAGOGIE
<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i>			
<i>Transposer dans sa pratique quotidienne les principes de la Sophrologie Caycédienne</i>			
9h00	Accueil des stagiaires Présentation du programme de la journée Retour sur la 1^{ère} journée	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Le Cycle Fondamental Relaxation dynamique 1 ^{er} Degré Le paramètre de présentation	THÉORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama Expérimentation
10h30	PAUSE		
10h45	Le Cycle Fondamental Relaxation dynamique 1 ^{er} Degré Le paramètre de présentation	THÉORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama Expérimentation
-			
12h30	REPAS		
13h30	Le Cycle Fondamental Relaxation dynamique 2 ^{ème} Degré Le paramètre de futurisation	THÉORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama Expérimentation
-			
15h30	PAUSE		
15h45	Le Cycle Fondamental Relaxation dynamique 2 ^{ème} Degré Le paramètre de futurisation	THÉORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama Expérimentation
-			
17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ECHANGES REFLEXIVE	Projection du diaporama Expérimentation