

PROGRAMME 2021/2022 - STAGE DE SOPRHOLOGIE

Formatrice spécialisée, Nadine BELY,
sophrologue praticienne, sophrothérapeute,
technicienne et praticienne en hypnose
Directrice pédagogique : Betty FAURE

CYCLE 2 - 1 JOURNÉE

Un module de 6h sur une journée : reprise des acquis et progression sur des outils nouveaux favorisant le recentrage, la concentration, le calme et permettant le lâcher prise, une meilleure confiance en soi et avoir ainsi une plus grande clarté dans ses choix de vie et la conduite de ses objectifs personnels et professionnels.

MODULE 1 - MATIN

- Accueil autour d'un bon café/thé : présentation et reformulation des attentes de chacun
 - Rappel des objectifs et des outils du premier stage : mieux connaître son corps, gérer ses émotions et le stress, des stratégies de bien-être, d'apaisement ;
 - Position orthostatique et ancrage pour un recentrage (visualisation d'un arbre ou la circulation de l'énergie)
 - Rappels des respirations de base : abdominale, costale, complète (les trois niveaux), « la fougère » et la respiration lymphatique ;
 - Reprise de la cohérence cardiaque et relaxation dynamique, poursuite des acquis et approfondissement ;
 - Les différents « MOI » : une maison à plusieurs étages, dans la relation à moi, aux autres, je suis à quel étage...
 - Les jeux psychologiques : triangle dramatique, les pièges : comment en sortir ?
 - Les demandes efficaces / les « non-demandes »
 - Sophronisations de base : training autogène modifié associé à une visualisation créatrice apaisante : le lac de lumière, à pratiquer assis ou couché.
- PAUSE : déjeuner ensemble (échange autour des ressentis)

MODULE 2 - APRÈS-MIDI

- Reprise position orthostatique et ancrage, pratiques respiratoires déjà vues, rappel de la respiration en carré (le carré magique) et respiration alternée,
- Techniques respiratoires : les 4 respirations de base et la respiration alternée (et son intérêt) ;
- Relaxation dynamique : deuxième niveau, retour au corps ;
- La stratégie du changement en 7 étapes (rappel SMART) et les besoins selon MASLOW : étude de la pyramide des besoins, situer ses besoins et ceux des autres ;

- La communication dans tous ses états : je ne peux pas ne pas communiquer, les différents aspects de la communication ;
- Les stratégies de communication (la communication non violente, l'écoute active, la carte du monde de l'autre, échanger dans le respect) ;
- Sophronisation de base : scan corporel associé à la respiration et une visualisation créatrice ressource

BILAN :

- Bilan de la journée : petit retour sur les apprentissages ;
- Point de vue sur le stage: fiche d'évaluation
- Remise du dossier pédagogique

Ce qu'il faudra apporter svp :

Munissez-vous d'un tapis de sol, d'une couverture légère et d'un coussin, mettez des vêtements confortables, prenez un bloc-notes, un crayon gris pour prendre éventuellement des notes et une clé ou une clé USB.

N'oubliez pas de prendre une bouteille d'eau et votre casse-croûte (il y a un réfrigérateur et un micro-ondes à disposition).

Organisation en détail du stage :

Ce stage est un temps pour vous donc l'organisation du stage doit être conforme aux principes de quiétude et relaxation enseignés tout le long de la journée.

Nous vous proposons de vous accueillir dès 8h45 pour le café, le thé ou la verveine menthe et petits biscuits afin de faire connaissance entre vous, de prendre vos marques dans les locaux, de rappeler les objectifs du stage et de la journée afin de rentrer en douceur en salle de formation vers 9h15. Ce temps est très important.

À la fin du module 1, vers 11h45, nous déjeunerons ensemble, portable si possible éteint afin de ne pas être perturbé(e), dans la joie et la bonne humeur. Ce temps est également très important car la reformulation de certaines notions vues le matin ou des expériences vécues sont évoquées en toute confidentialité créant un espace de partage bienveillant.

Pour celle ou celui qui souhaiterait s'isoler pour faire 10/15 minutes de sieste, cela est également possible.

Reprise de la formation vers 13h. Fin du module 2 vers 16h15/16h30 afin de réaliser le bilan et l'évaluation, sous forme de questionnaire et de reformulations ; un temps également très important. Fin prévue vers 16h15/16h30.

À la fin de votre stage, vous recevrez un dossier pédagogique récapitulatif et si vous nous apportez dès le premier jour de stage, une clé USB, nous pourrons ainsi vous offrir quelques sophronisations gravées afin que vous puissiez les écouter à votre guise chez vous.