

CENTRE DE FORMATION UELAS

PROGRAMME 2021/2022

STAGE DE SOPHROLOGIE

CYCLE 1

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE,

COMMENT S'ACCORDER DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE SOI,

DECOUVRIR ET/OU RENOUER AVEC SES RESSOURCES POUR UN REEL BIEN ÊTRE

DANS SA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Ce stage de deux jours comporte 4 modules de 3h chacun, soit 12h de découverte et de formation.

Nous vous proposons un cheminement progressif sur deux jours à la rencontre d'outils simples et reproductibles pour aller vers un état de calme, une meilleure hygiène de vie, une maîtrise paisible de votre quotidien, quelque soit les « vagues de la vie ».

Dans un climat bienveillant, sécurisant, vous pratiquerez et vous approprierez des techniques, des stratégies permettant le recentrage émotionnel, un apaisement du mental, un meilleur sommeil, une plus grande clarté dans vos objectifs de vie.

Cette progression se fera au rythme de chacun, en partant de vos attentes, de vos besoins. Elle sera conduite par une formatrice, professionnelle diplômée, Madame Bély Nadine, praticienne sophrologue, sophrothérapeute et technicienne en hypnose éricsonnienne et supervisée par Madame Betty FAURE, psychopédagogue, coach et formatrice en management bienveillant.

La sophrologie est une discipline des sciences humaines créée par le **Docteur Alphonso CAYCEDO**, neuropsychiatre d'origine colombienne, travaillant en milieu hospitalier. Ce terme vient de trois mots du grec ancien : **sos/harmonie**, **phren /conscience**, **logos/études** ; ainsi la sophrologie se définit comme *la science de la conscience en harmonie*.

PROGRAMME DU STAGE DE DEUX JOURS

JOURNÉE 1 : une approche positive de mon bien-être et de mes ressources

MODULE 1 - MATIN : grâce à la sophrologie un autre regard sur ma santé et mon bien-être, je m'autorise une parenthèse de quiétude ;

-Accueil et verbalisation des attentes des stagiaires autour du café/du thé, présentation des intervenants, présentation du stage cycle 1, présentation de la sophrologie et des outils inspirés de la programmation neurolinguistique (PNL).

-Position orthostatique et ancrage au sol ;

-Techniques respiratoire de base : abdominale, thoracique, complète, la fougère ; différentes respirations et leurs usages pour se créer des ressources, comment dépasser les tensions et traverser les émotions ;

-Pratique de la relaxation dynamique premier degré et la respiration ;

- Le petit bonhomme chinois, les exercices simples de détente, assis ou debout, pour prendre conscience de son corps, l'habiter paisiblement et le fonctionnement du cerveau (le système nerveux autonome ou le SNA) ;
 - Quelques clés pour mieux se connaître et gérer ses ressources :
 - * du cercle vicieux au cercle vertueux ou comment gérer les états émotionnels et les représentations mentales pour favoriser des comportements externes constructifs et adaptés
 - *ma carte du monde comment elle se crée et évolue, en prendre conscience,
 - *les croyances limitantes en prendre conscience et les faire évoluer.
 - les seuils émotionnels comment les faire évoluer ;
 - les modèles qui nous inspirent ou comment tirer parti des expériences positives des autres.
 - Sophronisation de base : training autonome modifié et mise en place d'un lieu ressource sécurisant par une visualisation positive guidée ; cette séquence peut se vivre assis ou couché.
 - PAUSE : déjeuner ensemble (échange autour des premiers ressentis)
- MODULE 2 - APRÈS-MIDI : suite de la découverte des premiers outils de bien-être**
- Reprise des échanges de la matinée ;
 - Progression vers des outils de bien-être : je suis ici et maintenant maître du jeu /JE. Reprise des attentes et observations faites le matin ;
 - Position orthostatique et l'enracinement : accueil de l'instant présent
 - Techniques respiratoires de base et le carré magique, son intérêt (le corps et l'esprit sont solidaires comment la respiration apporte une harmonie, reprise des 4 respirations,
 - Relaxation dynamique (suite), progression vers de nouveaux outils, j'habite mon corps en pleine conscience ; mouvements simples synchronisés à la respiration à faire assis ou debout en cheminant au rythme de chacun(e), pour une perception du corps et un apaisement du mental ;
 - Massage du visage et des mains pour faire circuler l'énergie ;
 - Posture face à la vie : réactif ou pro-actif ;
 - Nettoyage émotionnel le 8 ;
 - Outil de recentrage : voyage au pays des sens (mes sens sont des ressources visuelles, auditives kinesthésiques, olfactives et gustatives), le VAKOG ou comment se recentrer et créer des parenthèses de paix ; ancrage d'un souvenir positif ;
 - Sophronisations de base ; scan corporel et la légèreté, visualisation positive pour s'alléger.
 - Bilan de l'après-midi : échanges autour des ressentis.

JOURNÉE 2 : BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE

Poursuite du voyage au pays du calme et d'une maîtrise paisible vers un équilibre de vie positif.

MODULE 3 - MATIN : bien manger, bien dormir, les bases d'une vie saine

- Accueil et recueil des ressentis des stagiaires ;
 - Position orthostatique : ancrage et massage des pieds (cartographie des pieds) ;
 - Techniques respiratoires : 4 respirations de base et pratique de la cohérence cardiaque (et son intérêt) ;
 - Relaxation dynamique - suite ;
 - Le système entérique ou le deuxième cerveau ;
 - Importance d'une alimentation équilibrée ;
 - Un sommeil de bonne qualité pour bien vivre sa journée, quelques conseils et un outil d'autohypnose
 - Le système réticulé articulaire ou le petit Google dans mon cerveau (comment en faire un allié) ;
 - Sophronisations de base : rotation de la conscience et la belle rencontre
- PAUSE : déjeuner ensemble (échange autour des ressentis)

MODULE 4 - APRÈS-MIDI : clarifier mes objectifs de vie pour mieux vivre, savoir faire des choix, pour plus de quiétude.

- Reprise des échanges de la matinée ;
- Position orthostatique : ancrage et enracinement, la circulation de l'énergie ;
- Techniques respiratoires : 4 respirations de base et la respiration alternée (et son intérêt) ;
- Mieux gérer au quotidien :
 - Gestion des émotions avec l'EFT première approche ;
 - Rapport au temps ou comment établir de vraies priorités (l'urgent et l'important)
 - La boussole pour une vie plus consciente : la roue d'Hudson.
- Sophronisations de base : scan corporel et la gratitude visualisation positive pour créer des ressources

BILAN :

- Bilan des 2 jours : petit retour sur les apprentissages ;
- Remise du dossier pédagogique
- Présentation des cycles 2 et 3

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 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). Et votre masque (+ une visière si vous en avez s'il vous plaît).

Sachez que votre salle sera désinfectée la veille. Votre formatrice apportera des chaussons mais si vous en avez une paire, n'hésitez pas à l'apporter. Du gel hydro-alcoolique sera à votre disposition mais n'hésitez pas à apporter le vôtre en plus pour l'avoir à vos côtés.

Pour le repas du midi : tables individuelles + distanciation

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.

Les horaires usuels sont 9h30-17h(30).

Pour la journée 1 : nous vous proposons de vous accueillir dès 9h15 (départ à 9h30), 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. Ce temps est très important.

À la fin de la matinée, vers 12h15, nous déjeunerons ensemble, portable si possible éteint afin de ne pas être perturbé(e), dans la joie, la bonne humeur et en toute sécurité. 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.

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

Reprise de la formation vers 13h15. Fin de la journée 1 vers 17h00.

Pour la journée 2 : rythme identique mais il faudra rajouter un petit temps supplémentaire afin de réaliser le bilan et l'évaluation, sous forme de questionnaire et de reformulations ; un temps également très important. Fin prévue vers 17h30.

Coût du stage cycle I :

-170 euros pour les personnes n'ayant aucune prise en charge ou étudiant(e)

-190 euros pour les personnes ayant droit à une prise en charge

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.

Nadine et Betty