

École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

BRÉSIL

Edifício Manaca
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE
RECIFE-BRASIL
Tel. : 0055 81 9 8812-2193

FRANCE

TOURS :
Siège social :
115, avenue de Grammont - 37000 Tours
Tél. : 02 47 20 09 09

www.sophrologie.net
www.sofrologia.com.br
E-mail : contact@sophrologie.net

Devenir Sophrologue



William Bonnet

*La Sophrologie,
un métier
d'aujourd'hui*

Madame, Monsieur,

Riches de notre expérience en Sciences et Ressources Humaines, nous vous proposons de prendre connaissance de notre nouveau programme de formation aboutissant au Certificat de sophrologue.

Fondé sur une recherche de qualité et d'efficacité menée par nos consultants dont le savoir-faire est apprécié depuis plusieurs années, nous vous proposons de devenir Sophrologue afin de dynamiser et de développer vos capacités personnelles et professionnelles.

Cette formation vous aidera à intégrer les valeurs qui vous permettront de vous engager dans un véritable processus de changement tout en découvrant les outils indispensables au métier de Sophrologue.

La sophrologie contribuera à la réalisation de vos objectifs et vous apportera les clés d'une réussite sereine.

Vous trouverez dans cette documentation une présentation sommaire de notre école et son programme de formation.

Afin de vous faire apprécier tout l'intérêt de cette proposition, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous retrouver sur notre site Internet.

Souhaitant répondre au mieux à vos exigences, je vous prie de croire à l'expression de mes meilleurs sentiments.



La Sophrologie

La sophrologie est **une Science** mise au point par Alphonso Caycedo en 1960, qui s'applique à la conscience humaine et qui favorise, par l'activation du positif, l'intégration des éléments physiques et psychiques propres à l'état de santé.

Elle s'applique dans les domaines médicaux, paramédicaux, sportifs, pédagogiques ou tout simplement dans le cadre du développement personnel.

La sophrologie aide à exploiter la richesse de chacun et permet de s'engager dans un véritable processus de changement.

Objectifs

- Devenir Sophrologue
- Se forger une attitude franchement positive
- Mieux dominer le stress et les soucis
- Vivre bien dans son corps
- Goûter la joie de vivre et la transmettre
- Garder un bon équilibre
- S'engager dans un véritable processus de changement

Public concerné

Hommes et femmes dynamiques souhaitant développer leurs capacités personnelles et professionnelles.

Cette formation s'adresse à ceux qui éprouvent le besoin de parfaire leurs connaissances en Sciences Humaines, plus particulièrement aux cadres, dirigeants, ingénieurs, commerciaux, formateurs, éducateurs, responsables des ressources humaines, employés du secteur public ou privé, médicaux et paramédicaux...

En bref, elle s'adresse à tous ceux qui veulent donner un sens à la relation humaine, dans un esprit d'évolution personnelle et de respect de l'autre.

La variété d'âge, d'intérêt et d'activité de nos stagiaires contribue à une expérience passionnante dans un environnement ouvert et réaliste pour tous.

Pour en savoir plus :

N'hésitez pas à consulter notre site Internet www.sophrologie.net
ou à nous contacter par téléphone : **02 47 20 09 09**.



Méthode



Notre méthode est fondée sur une recherche de qualité et d'efficacité,

menée par nos enseignants-consultants dont le savoir-faire est véritablement apprécié.

Des exercices pratiques permettent à chacun de progresser, quel que soit son niveau, vers des résultats visibles et tangibles.

Des échanges et une écoute active contribuent à la richesse des analyses et à l'attrait de cette formation.

Des séances d'entraînement permettent la mise en application des techniques de sophrologie enseignées. Les stagiaires sont alors stimulés par leurs propres résultats. L'équipe d'animation s'attache à ce que chaque participant progresse à son rythme, dans un souci d'efficacité.

Les effets pratiques sont mesurés au cours du stage et en fin de stage.

Ils sont quotidiens et durables.

Conditions d'inscription

Le stagiaire peut suivre cette formation à son rythme, sur un an ou plus.

Il peut s'inscrire et débiter la formation à chaque degré.

Il doit suivre les dix séminaires proposés, se soumettre à un examen et réaliser un mémoire pour obtenir le **Certificat de sophrologue**.

Le stagiaire peut assister plusieurs fois au même séminaire afin d'acquérir, à son rythme, les connaissances pratiques et théoriques.

Les honoraires sont forfaitaires quelle que soit la durée de formation choisie. Il est demandé au stagiaire de s'engager dans un esprit d'évolution personnelle et dans le respect de chacun.



Durée

Dix modules de deux jours de 9h à 12h et de 14h à 18h30, soit un total de 150 heures.

La réalisation du mémoire relève d'un travail personnel d'environ 160 heures.

Un travail personnel d'environ 200 heures est nécessaire à l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

Le stagiaire, dans l'impossibilité de se rendre à Tours peut suivre cette formation par correspondance. Dans ce cas, les échanges se font par le biais de notre site Internet **www.sophrologie.net** ou par courrier.

Des maintenances optionnelles de sophrologie sont organisées régulièrement au Brésil pour parfaire votre enseignement. Renseignez-vous au **02 47 20 09 09**.



Lieux des cours

TOURS • Hôtel de l'Univers - 5 boulevard Heurteloup - 37000 Tours (à 50 m de la gare).

Enseignement à distance assisté

Si vous souhaitez suivre cette formation, vous recevrez régulièrement les cours correspondant aux dix degrés.

Pour chaque degré, vous devrez réaliser un devoir et l'envoyer à l'école. Une correction vous sera adressée avec le degré suivant.

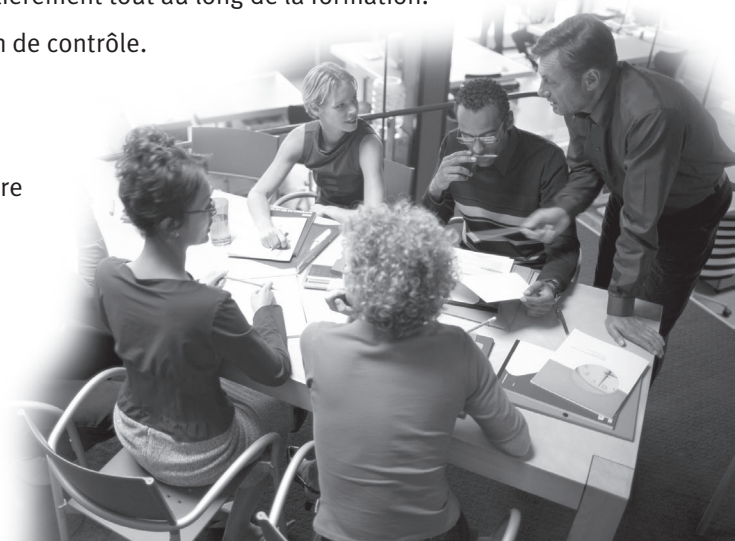
Une assistance en ligne est assurée par le biais de notre site Internet, de rendez-vous téléphoniques et par des regroupements pratiques, qui sont organisés régulièrement tout au long de la formation.

À l'issue des dix degrés, vous devrez passer un examen de contrôle.

Enfin, vous devrez réaliser un mémoire pour valider votre enseignement.

À l'issue de ces différentes épreuves, l'école vous délivre le **Certificat de sophrologue**.

Les cours sont téléchargeables et imprimables à l'aide d'un code d'accès par le biais de notre site Internet.



Coût

2 500 € pour le suivi des cours à Tours ou pour l'enseignement à distance assisté.

L'étalement du financement est décidé d'un commun accord à la signature du contrat de formation.

Notre formation peut entrer dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue.

Une prise en charge par l'employeur ou un organisme de financement peut être demandée.

Garanties

Plus de trente ans d'expérience dans le domaine des Sciences Humaines.

École membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

École de référence reconnue par l'ensemble des professionnels de la sophrologie.

École enregistrée sous le numéro 24370074937.

William Bonnet est Président de l'association Brésilienne de Sophrologie www.sofrologia.com.br et auteur de plusieurs publications.





École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

BRÉSIL

Edifício Manaca
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE
RECIFE-BRASIL
Tel. : 0055 81 9 8812-2193

FRANCE

TOURS :
Siège social :
115, avenue de Grammont - 37000 Tours
Tél. : 02 47 20 09 09

www.sophrologie.net
www.sofrologia.com.br
E-mail : contact@sophrologie.net

Calendrier

École de Sophrologie :

	DEGRÉS	TOURS (DATES)
2017	1	21 - 22 octobre
	2	4 - 5 novembre
	3	25 - 26 novembre
	4	9 - 10 décembre
2018	5	3 - 4 février
	6	17 - 18 février
	7	3 - 4 mars
	8	17 - 18 mars
	9	12 - 13 mai
	10	26 - 27 mai



1^{er}
DEGRÉ**Introduction à la Sophrologie****Théorie**

Introductions théoriques
Vocabulaire
Approches phénoménologiques
La conscience et ses divers aspects
La notion d'homme global
Le sophrologue, sa place près du sophronisé

Pratique

Training Autogène (TA)
Méthodes de relaxation de base
La sophronisation de base

2^e
DEGRÉ**La gestion du stress****Théorie**

Les différents courants
Le diagnostic
L'anamnèse

Pratique

Les mécanismes du stress
Apprendre à gérer le stress
Sophro-Acceptation-Progressive (SAP)
Sophro-Correction-Sérielle (SCS)
Self-Méthodes (SM1, SM2)

3^e
DEGRÉ**La dimension découvrente de la Sophrologie et la sophro-analyse****Théorie**

Introduction à la psychanalyse
Stades du développement psychique
Concepts fondamentaux
Le transfert et l'alliance

Pratique

Sophro-Anamnèse (SANM)
Sophro-Analyse (SA)
Psycho-Sophro-Somato (PSS)
Techniques d'entretien

4^e
DEGRÉ**Comment gérer ses émotions grâce à la Sophrologie ?****Théorie**

Qu'est-ce qu'une émotion ?
À quoi servent les émotions ?
Comment gérer ses émotions à l'aide de la sophrologie ?
La dimension cognitive et comportementale des émotions

Pratique

Jeux de rôles
Technique-Conditionnée (TC)
Training-Autogène-Modifié (TRAM)
Sophro-Musico-Thérapie (SMT)

5^e
DEGRÉ**Comment optimiser sa personnalité grâce à la Sophrologie ?****Théorie**

Définition de la personnalité
Les aptitudes, le caractère, le tempérament
Estime de soi et sophrologie
Comment optimiser sa personnalité grâce à la sophrologie ?

Pratique

Passation de tests de personnalité
Exploration thérapeutique des résultats
Sophro-Personnalité (SP)
Sophro-Affirmation-Positive (AP)
Je Positive (je+)

6^e
DEGRÉ**Comment optimiser sa communication grâce à la Sophrologie****Théorie**

Généralité sur les processus de communication
La communication non-verbale
Comment optimiser sa communication grâce à la sophrologie ?
La communication intime, dans le couple, parents-enfants
La Relaxation Dynamique (généralités)

Pratique

Mise en situation
Jeux de rôles
Relaxation Dynamique 1er Degré, 1er Cycle (RD1A)

7^e
DEGRÉ**Sophrologie et développement affectif****Théorie**

Théorie de l'affectivité et principaux concepts
La fonction symbolique
Les mécanismes de projection
Les étapes du développement affectif

Pratique

Sensibilisation aux techniques projectives
Travaux dirigés (T.A.T - C.A.T.)
Dépouillement des protocoles
Relaxation Dynamique 1er Degré, 2ème cycle (RD1B)

8^e
DEGRÉ**Sophrologie et psycho-pathologie****Théorie**

Sémiologie psychiatrique
Les psychoses, les névroses
Savoir distinguer les principales pathologies

Pratique

L'entretien psychiatrique
La catharsis comme processus de changement
Sophro-Mnésie (SM)
Relaxation Dynamique 2ème degré, 1er cycle (RD2A)

9^e
DEGRÉ**Sophrologie et dépendances****Théorie**

Comment se libérer des dépendances qui nous gouvernent ?
Généalogie et dépendances familiales
Se libérer définitivement du pessimisme et de la dépression

Pratique

Relaxation Dynamique 2ème degré, 2ème cycle (RD2B)
Protection liminale du sommeil
Sophro-dépression
Méthode Vittoz

10^e
DEGRÉ**Le courant transpersonnel de la Sophrologie****Théorie**

La psychologie transpersonnelle
L'état transpersonnel
La psychologie du bouc-émissaire
La conception énergétique des états de conscience
Les niveaux de réalité
La conscience sophronique

Pratique

Méthodologie
Relaxation Dynamique 3° degré, 1^{er} cycle (RD3A)
Relaxation Dynamique 3° degré, 2^e cycle (RD3B)
Sophro-Mnésie-Modifiée (SMN)
Sophro-Substitution-Sensorielle (SSS)

Examen

École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

BRÉSIL

Edifício Manaca
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE
RECIFE-BRASIL
Tel. : 0055 81 9 8812-2193

FRANCE

TOURS :
Siège social :
115, avenue de Grammont - 37000 Tours
Tél. : 02 47 20 09 09

www.sophrologie.net
www.sofrologia.com.br
E-mail : contact@sophrologie.net

Bulletin de pré-inscription

Afin de traiter votre demande dans les plus brefs délais, nous vous remercions de bien vouloir renseigner le bulletin d'inscription directement en ligne en vous connectant sur le lien suivant :

<http://www.sophrologie.net/ecole/inscription/>

ou de nous faire parvenir par courrier le bulletin de pré-inscription à l'adresse suivante :

William Bonnet

École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

115, avenue de Grammont - 37000 Tours

Dès réception de ce bulletin, nous vous ferons parvenir le contrat de formation professionnelle qui vous permettra de valider votre inscription.



Bulletin de pré-inscription

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone E-mail

Date de naissance Lieu de naissance

Niveau d'étude Profession

Vous choisissez :

Cours à Tours

Enseignement à distance assisté

Nombre de mensualités
souhaitées pour le règlement :

Je souhaite recevoir le contrat de formation professionnelle correspondant au choix indiqué ci-dessus.

Je souhaite recevoir des informations sur la maintenance de sophrologie au Brésil.

Date Signature