

ECOLE DE SOPHROLOGIE ET DE SOPHROTHERAPIE D'ALSACE

E.S.S.A.Yannick FRIEH

Formation supérieure – 3ème année SPECIALISATIONS

14 sessions de 12 heures

THEME	PRATIQUE
<p>1 – Sophrologie, l'accompagnement à la naissance N°1:</p> <p>Historique de la maternité</p> <p>Les différentes phases de l'accouchement</p> <p>Maternité et Hormones</p> <p>La respiration</p> <p>L'accompagnement du sophrologue.</p>	<p>OBJECTIF:acquérir les connaissances théoriques et pratiques au sophrologue-praticien dans l'exercice de son métier dans l'accompagnement de la préparation à la naissance :</p> <p>Installation de base : points d'appui, posture, respiration.</p> <p>Relaxation dynamique du 1^{er} degré /2ème degré:exercice de nettoyage corporel avec sophro-déplacement du négatif, phéno-description.</p>
<p>2 – La sophrologie,l'accompagnement à la naissance N°2</p> <p>Le couple</p> <p>Physiologie de la respiration à l'accouchement</p> <p>Les différentes techniques de respirations sophrologiques</p> <p>La parentalité</p>	<p>Les techniques de focalisation</p> <p>Renforcement du niveau sophroliminal.</p> <p>Relaxation Dynamique du 1^{er} degré/2ème degré/3ème degré</p> <p>La sophro-acceptation progressive</p>
<p>3 – L'entreprise et Risques Psycho-sociaux N°1</p> <p>Définition des RPS</p> <p>Les RPS dans le monde du travail : histoire et perspective</p> <p>Les conséquences des RPS sur les individus.</p>	<p>OBJECTIF : acquérir les connaissances de base sur les Risques Psycho-sociaux et sur le positionnement du sophrologue-praticien dans le monde du travail.</p> <p>Jeux de rôle: mise en situation professionnelle</p> <p>Pratique sophrologique 5ème, 6ème ,7ème degré</p>
<p>4 – L'entreprise et Risques Psycho-sociaux N°2</p> <p>Stress et émotions dans le monde du travail</p> <p>Les méthodes de relaxation à dimension préventive</p> <p>Le lien entre sophrologie et RPS</p> <p>Techniques de relaxation adaptées</p>	<p>Renforcement du 1^{er} degré : dévoilement du schéma corporel.</p> <p>Mise en forme des techniques de futurisation</p> <p>Techniques de Schultz et Jacobson.</p>
<p>5 – Sophrologie, sport et activités physiques N°1</p> <p>Définition du sport</p> <p>Physiologie du sport</p> <p>Tonus musculaire et émotionnel</p>	<p>OBJECTIF:acquérir les connaissances théoriques et pratiques à l'accompagnement du sportif en sophrologie</p> <p>Relaxation dynamique concentrative.</p> <p>Les 3 premiers degrés adaptés au sport.</p> <p>Relaxation dynamique du 2^{ème} degré : contemplative (perceptions), sensation de gravitation.</p>

THEME	PRATIQUE
<p>6 – Sophrologie, sport et activités physiques N°2</p> <p>Rappels physiologiques des 5 sens.</p> <p>Psychologie du sportif</p> <p>La préparation mentale en sophrologie</p>	<p>Relaxation dynamique du 2^{ème} /3ème degré.</p> <p>La corporalité des 5 sens.</p> <p>Techniques de sophro-prétérisation : sophro-mnésie libre, progressive et senso- perceptive (travail de la mémoire).</p> <p>Techniques de sophro-acceptation progressive : éveil des capacités de performance et de récupération</p>
<p>7 – Sophrologie et Sommeil</p> <p>Physiologie du sommeil</p> <p>Anamnèse du sommeil</p> <p>Pratiques: stimulations, SBV,PPI,PPT</p>	<p>OBJECTIF:acquérir les connaissances théoriques et les compétences techniques permettant au sophrologue-praticien d'accompagner les personnes souffrant de troubles du sommeil.</p> <p>Techniques sophrologiques adaptées</p> <p>Relaxations Dynamiques des 7^{er} et 8^{ème} degré.</p>
<p>8 – Sophrologie et Vieillesse</p> <p>Définition du vieillissement</p> <p>Processus physiologique : posture, équilibre,mémoire</p> <p>Processus psychologique:perte, deuil, dépression, finitude</p> <p>Sexualité de la personne âgée</p>	<p>OBJECTIF : acquérir les connaissances théoriques et pratiques sur les spécificités du vieillissement de la personne âgée.</p> <p>Relaxation dynamique du 2^{ème} degré (conscience enveloppante).</p> <p>Techniques sophrologiques de prétérisation sensorielle</p> <p>Relaxation dynamique du 9ème degré</p>
<p>9 – Sophrologie Ludique N°1</p> <p>La notion de corps dans le jeu.</p> <p>L'enfant et son schéma corporel, son image du corps.</p>	<p>OBJECTIF : acquérir les compétences techniques du jeu et de l'expression corporelle nécessaire au sophrologue-praticien dans l'accompagnement de l'enfant.</p> <p>Mise en situation des stagiaires : tram d'animation</p>
<p>10 – Sophrologie Ludique N°2</p> <p>Créativité de l'enfant</p> <p>Processus psychiques : de la sensation à l'imaginaire.</p> <p>Le Rêve éveillé de Desoille.</p>	<p>Techniques de visualisation via la musique.</p> <p>Pratiques des 1^{er} et 2^{ème} degrés adaptées au ludique</p> <p>Pratiques du rêve éveillé.</p> <p>Préparation d'une présentation ludique de stage.</p>

Formation Supérieure – 3ème année Cycle Spécialisations

14 sessions de 12 heures

THEME	PRATIQUE
<p>11- Sophrologie et approche bio-psycho-sensorielle de l'alimentation N°1.</p> <p>Aspect psychologique du comportement alimentaire.</p> <p>Déterminants de la prise alimentaire: faim, rassasiement et satiété.</p>	<p>Objectifs: acquérir les compétences techniques de la sophrologie dans la prise en charge des problématiques alimentaires nécessaire au sophrologue-praticien.</p> <p>Analyse de carnets alimentaires. Relaxation dynamique du 7ème degré.</p>
<p>12- Sophrologie et approche bio-psycho-sensorielle de l'alimentation N°2.</p> <p>Rôle de la physiologie et de la psychologie.</p> <p>Le goût et la restriction cognitive.</p> <p>Les troubles du comportement alimentaire.</p>	<p>Ateliers pratiques de sophrologie dans la dimension corporelle des troubles du comportement alimentaire.</p> <p>Animations et mises en situation par les étudiants.</p>
<p>13 – Douleur et soins de support N°1</p> <p>Histoire et définition de la douleur</p> <p>Physiologie de la douleur : Les symptômes, les causes.</p> <p>Les différents formes de douleurs :</p> <p>A l'adolescence et chez le sujet âgé.</p>	<p>Objectifs : acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'exercice du métier de sophrologue-praticien dans les champs d'intervention de la prévention et des soins de support.</p> <p>La relaxation dynamique du 7ème degré. Sophro-acceptation du positif. Techniques de défocalisation de la douleur.</p>
<p>14 – Douleur et soins de support N°2</p> <p>La douleur psychique</p> <p>Sophrologie et acouphène, fibromyalgie et oncologie</p>	<p>La Relaxation Dynamique du 8ème degré.</p> <p>Sophro-déplacement du négatif.</p> <p>La Relaxation Dynamique de restructuration corporelle.</p> <p>Animation de relaxations sur la thématique par les étudiants.</p>
