



Pour qui ?

Pour les personnes ayant suivi le séminaire Sophrologie et Hypersensibilité

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 1 journée

Date : 19 nov. 2023

Tarif* : 200 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignante : Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste expert[®] – Sophrothérapeute – Sophro Analyste. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

JOURNEE DE RENFORCEMENT DES PRATIQUES

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Compléter les connaissances acquises lors des 3 jours de spécialisations HSP :

- ☞ Renforcer la pratique de l'anamnèse,
- ☞ Se mettre en situation à partir de cas pratiques,
- ☞ Renforcer l'utilisation de la pyramide de DILTS dans la compréhension des situations et la recherche de solutions adaptées,
- ☞ Savoir bâtir un programme d'accompagnement en approche projet/programme en incluant la dimension existentielle,
- ☞ Renforcer la pratique des sophro-contes.

CONTENU

Introduction

Rappel des caractéristiques connues de la HS,
Rappel relatif aux neurodiversités aux plans cognitif et neuroscientifique
Réponse aux questions de l'auditoire.

I/ Anamnèse et cas pratiques

I.1.1 Manier l'anamnèse

- ☞ Travail en sous-groupes autour de cas pratiques,
- ☞ Mises en situation,
- ☞ Débrief en groupe.

I.1.2 Développer la conscience de Soi : la pyramide de DILTS

- ☞ Évaluer les problématiques rencontrées et identifier à quel niveau elles se situent,
- ☞ Comprendre où et comment agir,
- ☞ Eclairer les liens logiques entre les différents niveaux et opérer un suivi dans le temps.

II/ L'approche projet-programme

II.1.1 Identifier un projet de vie et bâtir un programme d'accompagnement

- ☞ Apports théoriques,
- ☞ Travail en sous-groupes autour de cas pratiques,
- ☞ Débrief en groupe.

II.1.2 Inclure la dimension existentielle : pratiques sophrologiques

- ☞ Rappels relatifs aux valeurs selon CAYCEDO et réflexions autour de la notion de valeur,
- ☞ Eclairer la dimension existentielle dans l'accompagnement sophrologique : pratique de la question radicale,
- ☞ Pratique des sophro-contes et techniques de futurisation.

Conclusion

Mettre en place un accompagnement complet, bienveillant, et respectueux.

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

Mises en situation, cas pratiques et pratique d'anamnèses

- ⦿ Techniques et protocoles sophrologiques spécialisés et adaptés :
 - pour renforcer l'ancrage et la posture du sophrologue.
 - permettant l'identification et le renforcement des valeurs de vie.
- ⦿ Protocoles sophrologiques issus du cycle radical.
- ⦿ Techniques de voyage : sophro-contes.
- ⦿ Protocoles sophrologiques issus du cycle existentiel : nouvelle quotidienneté.

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, vidéos, jeux de rôles, tests, cas pratiques, réflexions et analyse. Cette formation s'appuie sur des outils de psychologie humaniste.