



Pour qui ?

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

Durée : 1 journée

Date : 12 oct. 2024

Enseignante : **Claude CHATILLON** – Psychothérapeute – Sophrologue - Présidente de la Société Française de Sophrologie

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier ce qu'est la Psychothérapie : cadre, cibles, processus à l'œuvre
- ☞ Identifier le cadre psychothérapeutique de la Sophrologie
- ☞ Permettre de mieux accompagner la personne en difficulté

CONTENU

Comprendre

- ☞ Définition
- ☞ Le cadre, le processus, le contrat
- ☞ Les étapes ou phases d'une psychothérapie, facteurs communs
- ☞ Les concepts de transfert et contre transfert, leur rôle
- ☞ La notion d'empathie

Connaitre

- ☞ Présentation des différentes approches psychothérapeutiques, et leurs particularités :
- ☞ Thérapies de l'inconscient
- ☞ Thérapies axées sur la conscience
- ☞ Thérapie cognitivo-comportementale, thérapies psychocorporelle...

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

La Sophrothérapie

- ☞ La place de la sophrologie dans l'éventail psychothérapeutique
- ☞ Le concept d'alliance en sophrologie
- ☞ L'empathie corporelle
- ☞ La clinique et la notion d'Universels Corporels Inconscients

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques, pratiques, jeux de rôles, études de cas réels, réflexions et analyse.