



# Centre de Formation à la Sophrologie du Havre

Anna Bavencoffe

## Objectifs de la formation :

- Savoir dispenser des séances individuelles et collectives de sophrologie à des adultes, des adolescents et des enfants (Entretiens en relation d'aide, choix et animation de techniques)
- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Se préparer au métier de sophrologue (statut juridique, activité commerciale)

## Méthodologie :

- Nombreuses mises en pratique afin de mettre en application les connaissances des stagiaires et leur permettre de mieux les intégrer ; pédagogie active et participative

## Examen et attestation :

- Il est demandé à chacun des stagiaires de rédiger un bilan de formation, en lien avec son projet professionnel, sur un thème de son choix.
- Un examen écrit ainsi qu'un examen oral devant un jury, valideront les connaissances théoriques et pratiques des stagiaires

## Formatrice (qualification, expériences) : Anna Bavencoffe

Pratique de la sophrologie en cabinet (séances individuelles et collectives auprès d'adultes, d'adolescents et d'enfants), à domicile, en entreprise, auprès d'associations,

dans les Fabriques (centres sociaux) du Havre,

Animation de Cafés de la Santé sur le sommeil pour la ville du Havre,

Interventions en milieu scolaire sur le thème du stress,

Élaboration et animation de formations autour de la sophrologie à l'IFEN (centre de formation pour éducateurs spécialisés et éducateurs jeunes enfants)

Attestation de fin de formation en sophrologie obtenu en 2017

Diplôme Universitaire de formatrice dispensé par l'Université de Rouen en 2011

## Contenu pédagogique

Histoire, origines et influences de la sophrologie : l'hypnose, la relaxation, la phénoménologie

Présentation de son fondateur Alfonso Caycedo

Les 4 principes de Caycedo : l'action positive, le schéma corporel comme réalité vécue, la réalité objective, l'adaptabilité

La posture du sophrologue dans sa pratique

Travail sur la voix pour amener la détente et la confiance

L'animation de séances de groupe de Relaxation Dynamique Caycédienne

Les entretiens : la communication dans un contexte de relation d'aide, déroulement de l'entretien avec les différentes étapes, nombreux exercices de mise en pratique

### La méthodologie et les théories :

- Phase préparatoire
  - les 3 techniques-clés
  - états et niveaux de conscience,
  - la posture ISOCAY,
  - les 5 parties du corps et leurs points d'intégration
- le 1<sup>er</sup> cycle (Cycle Fondamental)
  - 1<sup>er</sup> degré : les techniques centrées sur le présent, sur le corps
  - 2<sup>e</sup> degré : les techniques centrées sur l'avenir, sur l'esprit
  - 3<sup>e</sup> degré : les techniques centrées sur le passé, sur la rencontre corps-esprit
  - 4<sup>e</sup> degré : les techniques de totalisation, sur les valeurs de l'existence
- le 2<sup>e</sup> cycle (Cycle Radical)
  - la technique d'introduction
  - les techniques des degrés de 5 à 8, entraînement sur l'énergie et le son
- le 3<sup>e</sup> cycle (Cycle Existentiel)
  - la technique d'introduction
  - les techniques des degrés de 9 à 12
- Techniques adaptées à tous publics, techniques pour les enfants à partir de 4 ans

### Infos pratiques :

- La formation a lieu 2 week-ends par mois de janvier à décembre 2022 (sauf juillet et août),
- Horaires : de 9h à 12h et de 13h à 17h
- Lieu : 39 rue Jean-Jacques Rousseau 76600 Le Havre

### Coût total de la formation :

2400 €, payable en plusieurs fois