



Ecole de
Sophrologie
Caycédienne
Annecy

Formation continue en Sophrologie

**Sophrologie Caycédienne et Santé
« Training Santé »**



Fiche descriptive de la formation

PRESENTATION

Le Training Santé est une méthode d'entraînement

Son objectif est l'exploration et la mobilisation des capacités qui participent au soutien de la santé. Il permet d'accompagner les personnes concernées vers **une attitude positive par rapport à leur santé et à son maintien**. La base méthodologique du Training Santé est la Sophrologie Caycédienne, modèle d'apprentissage et de changement qui mobilise les structures les plus intimes et profondes de notre personne.

Depuis plusieurs années, la médecine publie des travaux de recherche concernant les liens unissant psychisme et immunologie ; ces travaux ont permis une avancée majeure dans la compréhension des liens existant entre notre état de santé et les croyances structurant notre perception de la réalité.

Nous définissons la santé comme une force d'intégration et d'adaptation, perçue comme vitalité et confiance en soi. Elle concerne aussi les sentiments associés à notre longévité et notre bien-être. C'est un potentiel, à la fois physiologique et psychologique, qui nous permet de favoriser l'intégration des variations de l'environnement, d'en tirer parti. Elle est aussi un facteur important dans la prévention, dans l'évolution d'une maladie ou dans sa guérison.

La santé est un potentiel: elle se distingue du concept de maladie (ou de non maladie) qui est un état et un processus. Il est donc concevable d'être en bonne santé malgré la maladie, comme d'être en mauvaise santé et non malade (pour l'instant...).

Le Training Santé n'est pas une méthode de guérison, à plus forte raison une médecine parallèle

Au contraire, au-delà de son côté prévention, **il est pour la personne malade une façon de participer au projet de soins établis par le médecin** afin d'en favoriser le déroulement. Dans le cadre médical, il permet au patient de jouer un rôle responsable dans le processus de soins.

Le Training Santé est une approche transversale

A partir des conceptualisations et de l'adaptation des techniques de la Sophrologie Caycédienne, cette approche est utilisable dans les professions plaçant la santé au cœur de leur pratique.

Elle peut permettre :

- A un médecin, d'aider le patient à se responsabiliser et faciliter son engagement dans le projet de soin.
- A un psychologue clinicien ou un psychiatre, d'avoir une approche permettant de gérer l'anxiété ou l'angoisse liées à la maladie.
- A une infirmière, de mieux accompagner les personnes malades.
- A un travailleur du secteur social et de la prévention, d'aider la personne à maintenir une confiance forte en sa santé face à des conditions de vie difficiles, divorce, troubles psychosociaux, chômage, départ à la retraite.

Dans chacun de ces cas, le professionnel est confronté à la nécessité d'accompagner son patient ou son client en s'appuyant sur des compétences qui ne font pas nécessairement partie de sa formation de base.

Se former au Training Santé c'est acquérir une palette de compétences qui compléteront utilement et enrichiront sa formation initiale en y intégrant la dynamique du concept de « santé mentale positive » tel que décrit dans le rapport du Centre d'analyse stratégique remis à Nathalie Kosciusko-Morizet en novembre 2009 : «La santé mentale, l'affaire de tous. Pour une approche cohérente de la qualité de la vie», www.strategie.gouv.fr.

PUBLIC

Professionnels du secteur médical et paramédical sensibilisés et/ou déjà formés à la Sophrologie Caycédienne : médecins, dentistes, infirmiers, aides-soignants, psychologues cliniciens, psychomotriciens, kinésithérapeutes, orthophonistes.

Professionnels des secteurs social, éducatif, préventif sensibilisés et/ou déjà formés à la Sophrologie Caycédienne : psychologues non cliniciens, assistants sociaux, éducateurs, enseignants, formateurs, animateurs socio-éducatifs, professionnels du sport.

Personnes exerçant la Sophrologie Caycédienne comme une profession à part entière. Leur champ d'action est celui de la prévention, du contrôle du stress et du développement

PRE-REQUIS

Appartenir aux professions ci-dessus et être sensibilisé et/ou formé à la Sophrologie Caycédienne.

OBJECTIFS

- Découvrir les fondamentaux théoriques, méthodologiques et pratiques.
- Apprendre et s'entraîner à l'utilisation des techniques.
- Adapter les compétences acquises, aux objectifs professionnels.

COMPETENCES QUE LA PERSONNE EN FORMATION VA ACQUERIR

- Comprendre les liens entre la santé et le psychisme ainsi que les limites de la technique
- Savoir guider le protocole technique du Training Santé.
- Contrôler la technique en s'appuyant sur ses fondamentaux.
- Intégrer les acquis dans son cadre professionnel.

PROGRAMME

- **Comprendre les liens entre la santé et le psychisme ainsi que les limites de la technique**
 - Percevoir l'aspect dynamique de la santé et du système immunitaire.
 - S'appuyer sur l'évolution de la Méthode Caycedo, la précision d'orientation ainsi que la simplification de ses guidances.
 - Comprendre l'utilisation des Relaxations Dynamiques ainsi que des techniques spécifiques dans le cadre de la santé.
- **Savoir guider le protocole technique du Training Santé**
 - Savoir utiliser les Techniques-clés vers la diminution de la toxicité et l'éveil d'une bonne santé.
 - Savoir utiliser les Relaxations Dynamiques ainsi que les autres techniques spécifiques dans le cadre de la santé.
 - Renforcer les sentiments de santé, de vitalité et de longévité.
 - Savoir analyser les vivances dans le cadre de la santé.
 - Favoriser l'équilibre neurovégétatif.
 - Aider la personne à découvrir les appuis les meilleurs de sa propre santé.
 - Comment accompagner à l'appréhension de la mort avec le concept de « dernier instant Isocay » et modifier progressivement les peurs qui y sont rattachées.
 - Accompagner les personnes vers l'exploration et l'intégration d'un schéma individuel de journée de santé idéale.
- **Contrôler la technique en s'appuyant sur ses fondamentaux**
- **Intégrer les acquis de la formation dans son cadre professionnel**

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance de théorie et de pratiques. Nombreuses mises en situations. Des supports pédagogiques audio accompagnent chaque étape de l'apprentissage.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Elle intègrera une démarche en **3 temps** :

- **Approche théorique :**

Son but est de définir le champ conceptuel servant de base à la pratique, à travers la compréhension des fondamentaux propres à la Sophrologie Caycédienne. C'est aussi l'occasion de confronter les personnes en formation aux cadres conceptuels et éthiques de la profession.

- **Apprentissage technique :**

Le Training Santé regroupe un ensemble de techniques que la personne en formation va apprendre à utiliser.

- **Adaptation professionnelle :**

La question fondamentale concernera toujours la façon d'utiliser ces techniques dans le cadre de la spécificité professionnelle et selon les patients ou clients.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Présentation Power Point - Paper board - Enregistrements de pratiques.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

EFFECTIFS

20 personnes maximum.

DUREE DE LA FORMATION

3 jours - 21 h de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

12, 13 et 14 Juillet 2019.

COUT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **345 €** (115 €/jour).

Personnes prises en charge dans le cadre de la formation continue **480 €** (160 €/jour).

Stagiaires de l'ESCA en cours de formation et en autofinancement : tarif préférentiel de **285 €** (95€ / jour).

LIEU DE LA FORMATION

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD SEYNOD ou un autre lieu à proximité d'Annecy

FORMATEUR



Bernard BAREL, psychologue clinicien, DESS de Psychopathologie et clinique du quotidien, psychothérapeute. Sophrologue Caycédien, directeur pédagogique de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris.

Dès 1972, il enrichit sa pratique avec la sophrologie. À partir de 1978, il est formateur à l'Ecole de Sophrologie Caycédienne de Toulouse. Il crée l'Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne en 1990 puis participe en 1995 à la mise en place d'une formation à la relation d'aide visant à renforcer la posture du sophrologue et à faciliter son installation sur des bases réalistes.

Humaniste, passionné, riche de plusieurs outils (analyse transactionnelle, PNL, hypnose ericksonienne, EMDR), il explique simplement les choses compliquées. La rigueur et l'humour forment la base de sa pédagogie.



Bulletin d'inscription

Formation continue : « Training Santé »

Civilité : Madame Monsieur

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Formation en sophrologie
(date, école, niveau) : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Adresse mail : _____

Téléphone fixe : _____

Téléphone mobile : _____

Je souhaite m'inscrire à la formation **Sophrologie Caycédienne et Santé – « Training Santé »**

- Date : 12, 13 et 14 Juillet 2019
- Lieu : Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

Je joins :

- le présent bulletin daté et signé
- pour les personnes se finançant la formation, un chèque d'arrhes de 80 € valant réservation, adressé à l'ordre de : ESCA

A renvoyer par courrier à l'adresse ci-dessous :

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - ESCA
Christelle DELARUE
5 Ter Avenue des Trois Fontaines
74600 Seynod

Date : _____

Signature : _____

Conditions générales d'inscription :

Si le nombre de participants à la formation est jugé insuffisant, l'ESCA se réserve le droit d'annuler la formation, le chèque d'arrhes valant réservation sera alors au choix restitué ou reporté sur l'inscription à une autre formation à venir. En cas d'annulation de notre part, aucun remboursement de frais de transport ou autres, hormis le chèque de réservation, ne sera effectué.

Le nombre de participants par stage de formation est limité, les réservations sont faites par ordre d'arrivée des inscriptions.

A la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation d'inscription.

En cas de désistement du stagiaire annoncé moins de 10 jours avant le début de la formation, le montant de la réservation reste acquis à l'ESCA au titre de frais de dossier. Celui-ci pourra être reporté sur l'inscription à une autre formation au cours de l'année à venir.

