

Qu'est ce que la sophrologie ?

C'est une méthode fondée en 1960 par le professeur Caycédo, médecin neuropsychiatre.

Elle permet de développer nos capacités personnelles et d'améliorer ainsi notre existence quotidienne.

Le mot sophrologie est un néologisme qui vient du grec et signifie étymologiquement «science de la conscience» :

SOS : sain, harmonie, équilibre ; PHREN : esprit, la conscience ; LOGOS : étude, la science.

Par le biais d'exercices corporels et de postures simples, associées avec des mouvements respiratoires et un travail de concentration, la sophrologie suscite une prise de conscience progressive de ses capacités physiques et mentales.

Elle permet à chaque personne de mettre en jeu les forces de vie qui sont en elles pour mieux gérer les événements de son existence. Une fois les bases acquises, chacun devient acteur autonome.

Quels sont ses grands principes ?

Le corps comme une réalité vécue :

Tout le travail passe par le corps, c'est le corps qui vit les émotions, c'est lui qui se souvient.

Le principe d'action positive

La répétition d'actes positifs dirigés sur la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques.

D'inspiration phénoménologique, la sophrologie permet de mettre en pratique un travail de «réduction», de rester présent à la réalité en mettant en suspend ses préconçus et ses interprétations.

La sophrologie permet aux professionnels de la relation d'aide de renforcer :

- Leurs capacités d'écoute et de rencontre.
- Leurs capacités à rester dans la réalité de l'interaction «ici et maintenant».

Comment se déroule 1 séance ?



Les pratiques s'effectuent debout et/ou assis. Aucune tenue particulière n'est nécessaire

1. Entrer dans la parenthèse de la formation : état de la présence : description de «son ambiance intérieure du moment»
2. Retour sur les pratiques de la séance précédente
3. Explication de la pratique sophrologique qui va être travaillée
4. Pratique de la technique
5. Descriptions écrites de son éprouvé
6. Partage
7. Apport théorique complémentaire
8. Etat de présence de fin de séance

60% du temps est consacré à des exercices pratiques.

La sophrologie tend à mettre au coeur de la relation d'aide, des valeurs humaines telles que :

la liberté, la responsabilité, la dignité et le développement de l'autonomie.



1, rue Matthias Grünewald
68000 COLMAR
Tél. 03 89 24 01 25
info@claudefleck.fr
www.claudefleck.fr

Mieux se préserver dans la relation d'aide



La Sophrologie

Une méthode simple à pratiquer au quotidien

Formation destinée aux

- Professionnels de l'action sociale
- Formateurs
- Conseillers à l'insertion et à l'emploi...



Animation

La rencontre de deux professionnels expérimentés de la relation d'aide qui partagent la même démarche : la Sophrologie.



Claude FLECK

Formateur consultant et sophrologue. Il intervient depuis plus de 15 ans dans le domaine de la formation de formateurs, de la relation d'aide, de la gestion des conflits et du stress, auprès :

- d'organismes de formation privés et publics
- de structures d'insertion socioprofessionnelle
- d'entreprises et de collectivités territoriales.

Diplômé d'un 3^e cycle de formateur consultant (IFACE CCIP Paris) il est également Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienn^e® et membre du Syndicat National des Sophrologues (www.sophro.com).



Nicolas KHODJA

Educateur Spécialisé et sophrologue. Il intervient depuis 15 ans auprès d'enfants et d'adolescents atteints de troubles du comportement dans plusieurs structures médico-sociales et socio-éducatives.

Titulaire d'une Licence en Management des Organisations Sociales, il a été Chef de Service Educatif.

Certifié Sophrologue par l'école de Sophrologie Caycédienn^e® d'Alsace il exerce également en cabinet privé.

Il intervient aujourd'hui comme consultant formateur auprès d'organismes sociaux dans les domaines de la relation d'aide, la gestion du stress et des conflits.

Descriptif de la formation

Formation ouverte à tout professionnel du secteur social, de l'insertion socioprofessionnelle et de la formation.

POURQUOI ?

Dans la relation aidé-aidant se jouent un certain nombre de phénomènes :

- Irruption des émotions : de la joie à la colère en passant par la peur et l'angoisse
- Le conflit et l'agressivité
- Les confrontations de représentations
- Les attentes de rôle de part et d'autre
- Le phénomène du stress
- Le sentiment de «saturation» et «d'envahissement»
- Le sentiment d'impuissance, d'inutilité et d'échec...
- Phénomène de «burn-out» (épuisement professionnel)

Les personnes ressentent le besoin «d'évacuer», de se «recentrer» afin de pouvoir prendre du recul et retrouver un certain équilibre.

LES OBJECTIFS

Permettre aux professionnels de :

- Renforcer la présence à soi et aux autres
- Apprendre à se (re) centrer ICI ET MAINTENANT
- Evacuer les tensions
- Développer ses capacités à faire face aux situations difficiles, à l'urgence
- Clarifier dans la relation «ce qui m'appartient et ce qui appartient à l'autre»
- Mieux gérer ses émotions et apprivoiser son stress.

Basé sur le principe du volontariat, le travail proposé est accessible à tous mais nécessite un engagement personnel important ainsi qu'un entraînement régulier en dehors des séances de travail.

Organisation/durée

30h soit 10 séances de 3 heures.
Les 5 premières à un rythme hebdomadaire, les 5 suivantes tous les 15 jours.
Une rencontre préalable de présentation peut être organisée selon nos disponibilités.

INTER ENTREPRISE

Tarif inter : 785 € TTC/personne.
Lieu : Colmar

CALENDRIER INTER 1^{ER} SEMESTRE 2010

Mars	5-11-19-30
Avril	19
Mai	7-18
Juin	2-21-30

CALENDRIER INTER 2^E SEMESTRE 2010

Septembre	6 -13-20-27
Octobre	4-18
Novembre	8-22
Décembre	6-16

Horaires :

Groupe 1 : le matin de 9h à 12h
Groupe 2 : l'après-midi de 14h à 17h.

INTRA ENTREPRISE

Suite à un entretien, nous établissons une proposition d'intervention adaptée à vos besoins.
Calendrier à déterminer.

