



Académie de Sophrologie
Caycédienne

PARIS

Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

PROGRAMME

L'Art de l'Attention au service de l'accompagnement sophrologique

Savoir développer sa capacité d'attention pour potentialiser le sens de l'écoute, de la perception et de la communication dans l'accompagnement sophrologique.



140 bis rue de Rennes 75006 Paris
Adresse mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com
www.academie-sophrologie.com
Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

Se former à l'Art de l'Attention, c'est préserver, restaurer et optimiser son potentiel d'attention. Celui-ci est à la base de toutes les capacités utiles dans le domaine de l'accompagnement sophrologique.

Avec l'Art de l'attention vous apprendrez à :

- *Développer des aptitudes visant à optimiser votre savoir-faire et votre savoir être, dans la gestion de la relation et la mise en œuvre de la Méthode Caycedo.*
- *Renforcer et investir la posture fondamentale du sophrologue avec fluidité, élégance et congruence.*
- *Redécouvrir le sens de l'écoute, de la perception et de la communication à la lumière de l'attention.*

Cette formation se déroule en 2 étapes, et suit une progression. Le stage 1 « Les essentiels de l'attention » est le prérequis pour assister au stage 2 « L'Art de l'attention ».

Stage 1 : Les essentiels de l'attention

Dans cette première partie nous allons explorer le comportement de notre attention et son rôle dans notre façon de percevoir le monde (filtres).

Nous acquerrons des outils pratiques pour apprendre à préserver, restaurer, filtrer et diriger notre attention. A travers cet entraînement, nous développerons notre aptitude à pacifier notre esprit, affiner notre perception, et ajuster notre regard phénoménologique (percevoir la réalité sans jugement ni déformation).

JOUR 1

Alternance d'apports théorique et de mises en situation pratiques.

- Comprendre la nature de l'attention
- Apprendre à orienter le mouvement de l'attention
- Comprendre quel est le lien entre attention et esprit
- Savoir aligner l'attention avec la volonté

JOUR 2

Alternance d'apports théorique et de mises en situation pratiques.

- Aligner intention et attention
- Savoir reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément notre attention.
- S'initier à maintenir un état d'attention libre.

Stage 2 : L'Art de l'attention

Dans cette deuxième partie, nous approfondirons les connaissances du stage 1 sur la nature et le rôle de l'attention.

A travers des outils pratiques, nous développerons notre habilité à gérer délibérément notre attention, et optimiser notre potentiel.

Par la maîtrise de notre attention, nous renforcerons une posture singulière constituée de congruence, d'élégance et d'efficacité.

JOUR 1

Alternance d'apports théorique et de mises en situation pratiques.

- Approfondir ses connaissances sur la nature de l'attention : comprendre l'attention chargée et l'attention libre, et comment passer de l'un à l'autre.
- Expérimentation de l'alignement de l'attention et de l'intention dans la pratique : modifier les sensations du corps. Exemple de la technique de Sophro substitution sensorielle
- Récupérer et augmenter son potentiel d'attention
- Reconnaître et écouter son intuition : « Être attentif », l'état d'écoute et de présence libre

JOUR 2

Alternance d'apports théorique et de mises en situation pratiques.

- Savoir teinter son attention d'appréciation.
- Deux applications pratiques : pacification des conflits intérieurs, expression des émotions et régulation du stress.
- Installer délibérément un état de présence de qualité : attention et intentionnalité.
- Renforcer notre congruence en alignant Attention, Intention et Objectif (AIO).

**FORMATEUR**

Norbert GARAU, consultant en relations et ressources humaines. Sophrologue Caycédien. Formé à de nombreux courants d'évolution personnelle et professionnelle, il accompagne des personnes et des groupes dans la clarification et la réalisation de leurs objectifs, projets et transitions de vie, depuis plus de 30 ans.