



Académie de Sophrologie
Caycédiennne

PARIS

Perfectionnement en Sophrologie Caycédiennne®

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

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

PUBLIC

Professionnels en sophrologie des secteurs de la prévention, de l'éducation, de la pédagogie, du sport, du social et du soin et stagiaires en formation de sophrologie.

PRÉ-REQUIS

Professionnel en sophrologie ayant validé le cycle fondamental ou en formation

OBJECTIF PRINCIPAL

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

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Axe conceptuel

Comprendre la nature, le fonctionnement et le rôle de l'attention dans les relations humaines et dans la posture du Sophrologue (attitude phénoménologique, alliance...).

Axe pratique / expérientiel

Savoir ajuster son attention dans les divers domaines de la communication et de la relation avec soi-même et avec les autres.

Personnel

Optimiser son potentiel d'attention pour renforcer sa posture au travers de 3 axes : congruence, élégance et efficacité.

GRANDS AXES DU PROGRAMME (le programme détaillé sera remis à l'inscription).

JOUR 1 & 2 - LES ESSENTIELS DE L'ATTENTION

- Comprendre la nature de l'attention.
- Connaître le lien entre attention et esprit
- Savoir aligner l'attention avec la volonté.
- Savoir reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément son attention.

JOUR 3 - L'ART ET LA PRATIQUE DE L'ATTENTION LIBRE

- Approfondir ses connaissances sur la nature de l'attention : attention libre et attention chargée
- Récupérer et augmenter son potentiel d'attention
- Savoir teinter son attention d'appréciation
- Intégrer le rôle de l'attention dans l'expression des émotions et la régulation du stress
- Renforcer notre congruence en alignant Attention, Intention et Objectif (AIO)

EFFECTIFS

15 personnes maximum

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance de théorie et d'exercices pratiques spécifiques à l'attention : seul, à deux et en petit groupe.

Cette formation suit une progression. Les jours 1 et 2 sont dédiés aux essentiels de l'attention et le jour 3 est dédié à l'art et à la pratique de l'attention libre.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Paper board - Vidéos - Supports de cours théoriques et pratiques.

EVALUATION

Evaluation continue pendant les phases de mise en pratique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours consécutifs du vendredi au dimanche. Total de 21 heures de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION (3 JOURS)

Du vendredi 28 au dimanche 30 juin 2024.

COÛT DE LA FORMATION

525€ (175€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 450€ (150€ / jour).

LIEUX DE LA FORMATION (Paris)

Association Adèle Picot - 39 rue Notre dame des Champs 75006 PARIS

FORMATEUR

Norbert Garau : Consultant en relations et ressources humaines, il s'est 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. Il est également sophrologue caycédien, formateur à l'Académie et tuteur des cycles supérieurs à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne - Sofrocay.





Académie de Sophrologie
Caycédienne
PARIS

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Mes coordonnées

Civilité ☐ Madame ☐ Mademoiselle ☐ Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Adresse mail :

Téléphone : Mobile :

Profession :

Comment avez-vous connu l'école ?
(S'il s'agit d'un site, merci de préciser le nom de ce site)

Je souhaite m'inscrire au stage de perfectionnement :

Du vendredi 28 au dimanche 30 juin 2024 (3 jours).

Frais pédagogiques : 525€ (175€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 450€ (150€ / jour).

Les prix sont nets, l'Académie étant non assujettie à la TVA pour ses actions de formation professionnelle continue (article 26144°-a du Code Général des Impôts). Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans nos tarifs.

Je souhaite recevoir la newsletter de l'Académie :

Oui ☐ Non ☐ Je la reçois déjà ☐

Lieu de formation sur Paris (à 2 pas de l'école) :

Association Adèle Picot, 39 rue Notre dame des Champs (6ème).

Le nom de la salle de formation vous sera communiqué dans la convocation.

Bulletin à renvoyer avec un chèque d'acompte de 45 € à :

Sophie Grauss
Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris
Responsable gestion administrative et communication

Par courrier : au 140 bis rue de Rennes 75006 PARIS, France - Tél. : 01 70 38 25 07 - 06 07 73 10 58

Ou par mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com

Date :

Signature :

(Conformément à la loi en vigueur sur la protection des données personnelles, en remplissant et en renvoyant ces informations vous acceptez expressément l'utilisation de vos données par l'Académie pour les besoins liés à cet événement et à une inscription éventuelle dans une de nos formations).

** Suivant le code de la consommation, cet acompte ne sera nullement remboursé en cas de renonciation à la prestation par le client.*