



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

PROGRAMME DE LA FORMATION



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 3 jours et 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.

Chaque journée comportera une alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

Dans ce stage

Nous explorerons 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

- 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.
- Pacifier l'esprit.

JOUR 2

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

JOUR 3

- 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.
- Reconnaître et écouter son intuition : « Être attentif », l'état d'écoute et de présence libre.
- Savoir teinter son attention d'appréciation.
- 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, 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.

