



# La sophrologie - Outil de la gestion du stress

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

30h ou 105h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

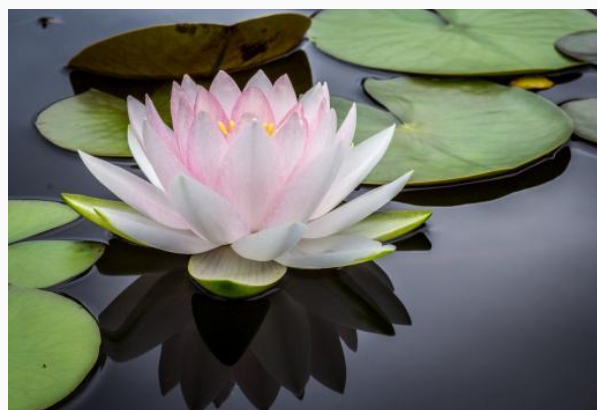
Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non



La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, c'est une science de la conscience et art de vivre qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et des émotions.

La sophrologie permet de développer une nouvelle conscience de soi, des autres, du monde, de la vie, de façon positive et plus en harmonie.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de proposer des séances de sophrologie dans votre pratique professionnelle.

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

## Programme

### Programme – 30 heures

Introduction et bases théoriques de la sophrologie.

Les techniques et exercices de respiration.

Les techniques et exercices de relaxation.

L'automassage.

Gestion du stress et accueil des émotions.

Les exercices de relâchement musculaire.

Les exercices de visualisations et renforcement positif.

Animation d'une séance complète

---

## Programme Libramont

### Formation complète de 105 heures

#### Module 1

- Introduction à la Sophrologie
- Présentation de la sophrologie et de son origine
- Les principes fondamentaux de la sophrologie
- Les grands noms de la sophrologie et leurs contributions

#### Module 2

- Fondements de la Sophrologie
- Les besoins fondamentaux et leur impact sur la santé mentale
- La technique conditionnée (TC) et son utilisation dans la sophrologie
- Sophronisation pratique : techniques de relaxation et de concentration.

#### Module 3

- Techniques Sophrologiques de Base La respiration contrôlée pour gérer le stress et l'anxiété
- La détente musculaire progressive pour soulager les tensions physiques
- La visualisation créatrice pour atteindre les objectifs et renforcer la motivation.

#### Module 4

- Approfondissement de la Sophrologie
- Compréhension du stress et son impact sur la santé
- La relaxation dynamique pour mobiliser l'énergie et stimuler la créativité
- La sophro-acceptation progressive (SAP) et la sophro-Correction -Sérielle (SCS) pour le développement personnel

#### Module 5

---

Techniques Avancées en Sophrologie

L'anamnèse en sophrologie : exploration des souvenirs et des émotions

Gestion du contre-transfert et du transfert dans la relation thérapeutique

Stratégie thérapeutique adaptée à chaque individu et importance du cadre

### **Module 6**

Application Pratique de la Sophrologie Sophro-anamnèse : recueil d'informations en état de sophronisation

Sophro-analyse et Sophro-Somathérapie pour la résolution des conflits internes

### **Module 7**

Sophrologie et Bien-être Conscience corporelle et utilisation des ondes cérébrales dans la sophrologie

La musicothérapie comme outil de relaxation et de stimulation mentale

Gestion des émotions et développement personnel grâce à la sophrologie

### **Module 8**

Intégration et Pratique Continue

Avantages d'engager un processus de changement et de développement personnel

Applications pratiques de la sophrologie dans la vie quotidienne (« Terpnos Logos »)

### **Module 9**

Sophrologie et Dépendance Sophromnésie (SMN) : techniques de libération des mémoires cellulaires

Utilisation de la sophrologie dans le traitement des addictions et des dépendances

### **Module 10**

Approfondissement des Techniques

Techniques sophrologiques spéciales pour des besoins spécifiques

Études de cas pratiques pour illustrer l'efficacité de la sophrologie

### **Conclusion**

Récapitulation des principaux enseignements et techniques

Ressources supplémentaires et bibliographie pour approfondir la pratique de la sophrologie



## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site web [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) (<https://www.formation-continue.be/>).

Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)