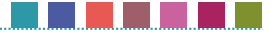


## CERTIFICATION DE SOPHROLOGIE



### OBJECTIF

Sensibiliser les professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psycho-sociale, de la relation d'aide, du sport qui souhaitent utiliser des techniques de sophrologie en lien avec un projet défini.

Cette certification ne vous permet pas d'exercer le métier de sophrologue en libéral mais elle vous apporte un outil complémentaire dans le cadre de votre profession.

### PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels des 3 domaines d'applications :

- Médical : médecins, infirmier(e)s, kinésithérapeutes, sage-femmes...
- Socio-prophylactique : psychologues, éducateurs, enseignants...
- Sportif : professeurs EPS, préparateurs sportifs...
- Reconversion professionnelle (projet nécessitant l'utilisation des techniques de sophrologie).

### ORGANISATION

160 heures de formation dont 140 heures de présentiel, 10 heures d'entraînement dirigé et 10 heures de mise en pratique en situation professionnelle. La formation se déroulera le vendredi tous les 15 jours.

### COUT

2 800 € nets de taxes  
Session de 10 personnes minimum  
Prochaine promotion, octobre 2013

### CONTACT

#### Formation continue

Flavie HERBETTE-ENGELS  
Tél. : 03 22 80 42 40  
[flavie.herbette@u-picardie.fr](mailto:flavie.herbette@u-picardie.fr)

**● Module 1 : Présentation générale (14h)**

- Définition-historique
- Concepts et schémas de base :
  - Principes et lois en sophrologie
  - Indications et contre indications
  - Présentation des champs d'application

**● Module 2 : Les techniques fondamentales de la sophrologie (14h)**

- La sophronisation de base
- La respiration : approche et techniques respiratoires
- Les principales activations
- Les signes signaux (geste-mot-image)

**● Module 3 : Les sources et origines de la sophrologie (30h)**

- L'approche occidentale :
  - Le training autogène de Schultz
  - La relaxation musculaire progressive de Jacobson
  - Sophrologie et hypnose : spécificités et similitudes
  - Sensibilisation à la phénoménologie
- L'approche orientale :
  - Sensibilisation au yoga
  - Bouddhisme

**● Module 4 : La relaxation dynamique (92h)**

- La relaxation dynamique du 1er degré et techniques spécifiques liées au présent
- La relaxation dynamique du 2ème degré et techniques spécifiques liées au futur
- La relaxation dynamique du 3ème degré et techniques spécifiques liées au passé
- La relaxation dynamique du 4ème degré et techniques spécifiques globales
- Entraînement dirigé par un sophrologue (10h)

**● Module 5 : Pratique dans le cadre professionnel (10h)**

- Mettre en pratique les techniques acquises dans le champ professionnel



Après lecture de cette fiche formation, présentant, les conditions d'accès, le programme et les contacts institutionnels, vous souhaitez :

- [Déposer une demande d'informations complémentaires sur cette formation](#)
- [Déposer un dossier de candidature afin de postuler pour l'une des prochaines sessions](#)  
*En préalable à la saisie de ce dossier (qui ne prend que quelques minutes), munissez-vous prioritairement d'un Curriculum Vitae et d'une lettre de motivations au format numérique. Il ne s'agit que d'une procédure de dépôt de dossier, sans engagement.*

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à notre établissement et nous vous assurons une réponse dans les plus brefs délais.

**Université de Picardie Jules Verne**  
**Direction de l'Education Permanente**

10 rue Frédéric Petit

CS 44808

80048 Amiens Cedex 1(France)

Tél. : +33 (0)3 22 80 81 39

Fax : +33 (0)3 22 80 84 11

[dep@u-picardie.fr](mailto:dep@u-picardie.fr)

[www.dep.u-picardie.fr](http://www.dep.u-picardie.fr)

