

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES Spécialisations

Et toi que
choisis tu ?



Catalogue

L'ESC Bayonne-Pau vous propose des formations complémentaires à votre formation de Sophrologue Praticien ou Sophrologue Caycédien. Elles vous permettront d'enrichir votre posture, votre regard et surtout votre qualité d'accompagnement et d'écoute, si chers dans notre métier.

Pour tout renseignement ou inscription, renvoyez la
fiche d'inscription à escabyonnepau@gmail.com

FORMATIONS LONGUES



Fondamentaux de la Relation d'Aide

Une formation de 12 jours, réparties en 3 sessions de 4 jours, pour se former aux fondamentaux de la Relation d'Aide. Vous serez immergé dans le contexte de la relation d'aide, en comprendrez les enjeux, et repèrerez comment les évènements de vie d'une personne s'articulent avec la structure de sa personnalité.

Programme détaillé en page 9

Formation dispensée par Bernard Barel, sophrologue caycédien, psychologue, psychomotricien, maître en PNL et formateur à l'École de Carcassonne

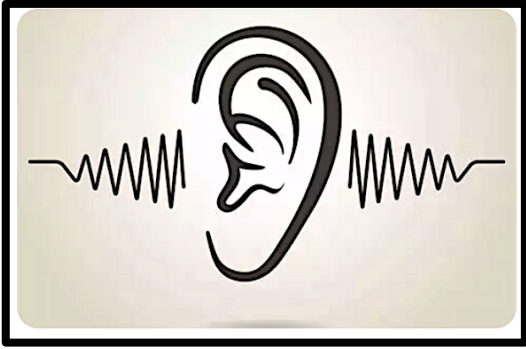
Tarif : 1020€ : élèves en formation au sein de l'ESC Bayonne-Pau ou diplômé dans l'année

1440€ : sophrologues praticiens ou caycédiens

1800€ : prise en charge

Dates : 21-24 février 2025 ; 8 au 11 mai 2025 ; 19 au 22 septembre 2025

Lieu : à définir



Les acouphènes : quand la sophrologie tend l'oreille

Une formation de 4 jours, deux fois deux jours espacés d'environ deux mois et un jour de supervision six mois après pour découvrir cet univers qui touche de nombreuses personnes dans leur quotidien. Ces bruits entendus sans source extérieur qui handicapent la personne qui en souffre. Durant cette formation vous comprendrez ce qu'est un acouphène et comment notre métier de sophrologue peut accompagner efficacement la personne qui est en souffrance.

Programme détaillé en page 13

Formation dispensée par Françoise Burgos, sophrologue caycédienne et infirmière au service acouphène de l'hôpital de Purpan à Toulouse depuis plus de 20 ans

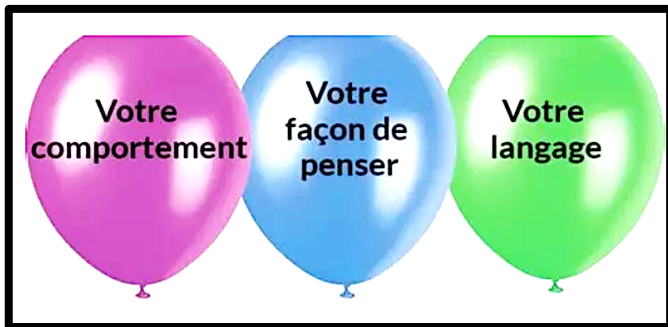
Tarif : 580€ élèves en formation au sein de l'ESC Bayonne-Pau ou diplômé dans l'année

720€ : sophrologues praticiens ou sophrologues caycédiens

940€ : prise en charge

Dates : 15 et 16 mars 2025 et 21 et 22 juin 2025

Lieu : Saint Jean de Luz



Formation en PNL :
programmation neuro linguistique

La finalité d'une formation en PNL est d'intégrer l'aptitude à comprendre, organiser et maîtriser les structures responsables du changement ainsi que celles nécessaires à son accompagnement

La progression de cette formation intègre trois niveaux distincts et séparés :

- Le niveau technicien comme base de l'apprentissage à améliorer et affiner son mode de communication (12 jours, 3 sessions de 4 jours)
- Le niveau praticien comme aptitude à accompagner le changement (10 jours, 2 sessions de 5 jours)
- Le niveau maître praticien comme maîtrise des expertises concernant les structures du changement et permettant d'affiner et de construire son propre modèle d'accompagnement en ligne directe avec son propre contexte professionnel (22 jours, répartition non définie)

Programme détaillé en page 14

Formation dispensée par Bernard Barel, sophrologue caycédien, psychologue, psychomotricien, maître en PNL et formateur à l'École de Carcassonne

Tarif unique : niveau technicien : 1800€

Niveau praticien : 1500€

Niveau maître-praticien : 3300€

Dates et lieu nous contacter

FORMATIONS COURTES



La Sophro-ludique : mettre la sophrologie à la portée des enfants

Et si nous mettions notre métier au service des enfants. Quels exercices, approches, discours pouvons nous avoir avec ce public si particulier ?

Durant cette formation de deux jours consécutifs, vous découvrirez comment adapter la sophrologie pour la rendre ludique en pratiquant les exercices que vous proposerez aux enfants.

Programme détaillé en page 17

Formation dispensée par Valérie Fresse, sophrologue caycédienne spécialisée dans la sophro-ludique et formation au sein de l'École de l'ESC Bayonne-Pau

Tarif : 380€ : élèves en formation au sein de l'ESC Bayonne-Pau ou diplômé dans l'année

490€ : sophrologues praticiens et sophrologues caycédiens

Dates : 26 et 27 octobre 2024 : lieu Pau (Uzein), 29 et 30 mars 2025 : lieu st Jean de Luz



La gestion de la douleur avec la Sophrologie

A travers cette journée de spécialisation, vous acquérez des connaissances sur la douleur et des outils concrets pour accompagner ces personnes qui souffrent physiquement. Comment à travers des protocoles simples vous pourrez répondre et prendre en charge dans le cadre de métier ce phénomène.

Programme détaillé en page 19

Formation dispensée par Valérie Fresse, sophrologue caycédiennne spécialisée dans la sophro-ludique et formation au sein de l'École de l'ESC Bayonne-Pau

Tarif : 200€ : élèves en formation au sein de l'ESC Bayonne-Pau ou diplômé dans l'année

250€ : sophrologues praticiens et sophrologues caycédiens

Possibilité de suivre la formation en visio

Dates : samedi 14 décembre 2024, samedi 26 avril 2025

Lieu : Pau (Uzein)



La confiance en soi :
La Sophrologie comme booster

Qui n'a jamais douté ou perdu confiance en soi et ses capacités ? La sophrologie est le parfait outil pour retrouver le chemin de la confiance en soi. Durant cette journée, vous apprendrez la différence entre confiance, estime, capacités, potentiel et bien d'autres mots galvaudés. Mais surtout vous saurez quels protocoles utilisés pour redonner le chemin de la confiance à votre sophronisant et à vous-même !

Programme détaillé en page 21

Formation dispensée par Valérie Fresse, sophrologue caycédienne spécialisée dans la sophro-ludique et formation au sein de l'École de l'ESC Bayonne-Pau

Tarif : 200€ : élèves en formation au sein de l'ESC Bayonne-Pau ou diplômé dans l'année

250€ : sophrologues praticiens et sophrologues caycédiens

Possibilité de suivre la formation en visio

Dates : samedi 19 octobre 2024, samedi 15 février 2025

Lieu : Pau (Uzein)

Feuille d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Formation(s) choisie(s) :

Financement : élève en formation

Sophrologue praticiens ou caycédiens

Prise en charge

Possibilité de régler en plusieurs mensualités pour les formations à partir de 400€

DÉTAILS DES FORMATIONS

Vous trouverez ci-après les programmes détaillés des formations proposées

FONDAMENTAUX DE LA RELATION D'AIDE

Dans cette formation, vous apprendrez à :

- Guider un entretien. Que dire et ne pas dire.
- Développer des capacités d'écoute active pour vos séances de sophrologie et au-delà. • Devenir compétent dans l'aide, autrement.
- Saisir comment se construit la souffrance.
- Comprendre ce qu'est un mécanisme de défense et le respecter.
- Accepter l'idée que nous avons tous des limites.
- À accepter que notre impuissance est certainement une de nos plus grandes victoires.

Cette formation est spécialement conçue pour les professionnels du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.

Elle leur permettra de découvrir, de mieux comprendre et de se familiariser avec la Relation d'Aide et ses enjeux, d'un point de vue théorique et pratique et ainsi de l'intégrer dans leur pratique professionnelle. Elle les accompagnera dans la découverte des différents champs de la relation d'aide ainsi que de ses limites.

Dans les divers contextes cités plus haut, le professionnel est amené à **gérer quatre paramètres qu'il doit contrôler** :

1. Le langage

Par la clarification du contenu de ce que lui dit son client, le professionnel va vers la compréhension de la problématique de celui-ci ainsi que des moyens à mettre en place pour l'aider.

2. Le rapport

A tout moment, c'est la qualité de celui-ci qui déterminera l'atteinte ou non des objectifs.

3. Le contexte

La compréhension de la problématique du client et les démarches d'accompagnement au changement n'ont de sens que dans la mesure où le professionnel considère à la fois les conditions personnelles et psychologiques de celui-ci ainsi que celles inhérentes au contexte.

4. Le référentiel théorique et éthique

Ce paradigme, qui sous-tend toute intervention professionnelle, est un ensemble de règles déterminant le sens, les formes et les limites de l'action.

Cette formation se déroule en trois étapes :

Stage 1 - Le processus de la Relation d'Aide

Objectifs

L'orientation première de notre travail concernera le choix que nous faisons de nous inscrire dans la relation d'aide, son réalisme et son implication dans notre propre histoire. Quelle est la nature de notre engagement, notre motivation, quel est son sens, que vient-il nourrir chez nous ?

Tout ce travail de recherche sera expérimenté à travers la découverte de l'attitude fondamentale de la relation d'aide ; il conduit de façon concrète à l'acquisition d'un réel savoir-faire dans le métier de la relation d'aide.

Nous nous attacherons à définir ce qu'est la relation d'aide, son sens, ses champs d'application et son cadre professionnel.

Contenu

- Identifier les raisons qui nous incitent à aider une personne. • Pourquoi aider, comment aider ?
- L'écoute.
- Aller vers l'autre en restant présent à soi.

- Comprendre les subtilités de la relation d'aide et ce qui la rend opérante. • Comment prendre soin de soi dans la relation à la souffrance de l'autre. • La relation d'aide, un savoir-faire et un savoir être.
- Les champs d'application de la relation d'aide.

Stage 2 - La technique de l'entretien dans la relation d'aide

Objectifs

Cette étape nous accompagnera entre rigueur et souplesse dans la découverte de la technique de l'entretien. Nous nous intéresserons aux divers niveaux de l'écoute ; ainsi nous serons attentifs au langage verbal et non verbal, au contenu explicite du discours ainsi qu'au sens implicite qui l'accompagne.

Nous apprendrons à repérer ce qui est de l'ordre de la plainte ou de la demande, à trouver la juste distance, à aider la personne à la clarification installant ainsi de façon technique une relation aidante.

Contenu

- Savoir conduire un entretien et en repérer les diverses phases. • Techniques de l'écoute et de l'accompagnement.
- Les diverses attitudes de l'aidant.
- Différencier processus, structure et contenu.

- Communication verbale et non verbale.
- Formes et structures du langage.
- Message explicite et implicite. - De la plainte à la demande.
- Les enjeux de la relation. Comment contrôler manipulation et jeux de pouvoir ?

Stage 3 - La pratique, son champ théorique et ses limites

Objectifs

Cette étape consiste à situer la relation d'aide dans un environnement professionnel et surtout à mettre à jour les limites que l'aidant peut rencontrer. À la rencontre d'un début de pratique déjà mis en place et l'aspect théorique concernant la structure de la personnalité, elle renforce la dimension réaliste et éthique de la pratique. Elle souligne le lien incontournable entre savoir, savoir-faire et savoir-être.

Contenu

- Introduction au développement psychologique et à la psychopathologie.
- Approches structurelles et fonctionnelles de la personnalité.
- Les émotions dans les étapes du processus de la relation d'aide.
- Le transfert et le contre transfert.
- Mises en situation concernant les limites.
- Repérer les structures de soutien de la personne (qualités personnelles, environnement proche, structure médico-sociale...)

- Apprendre à repérer les états extrêmes, état suicidaire, état agité, agressif, dépressif, délirant et connaître les attitudes à adopter.
- Apprendre à prendre soin de soi. Prendre conscience de ses compétences et de ses limites.

ESC BAYONNE PAU

LES ACOUPHENES : QUAND LA SOPHROLOGIE TEND L'OREILLE

L'acouphène est en train de devenir un problème de santé publique (5% de la population en Union européenne souffre d'un acouphène permanent)

Sa prévalence augmente avec l'âge, et il est de plus en plus courant chez les jeunes, conséquence de l'exposition excessive au bruit.

Ce symptôme complexe, pouvant générer une grande souffrance avec altération de la qualité de vie, nécessite des sophrologues rompus à cet accompagnement

L'OBJECTIF GENERAL :

Apprendre aux professionnels utilisant la sophrologie à offrir un appui solide à ces personnes en détresse , en passant par des concepts théoriques, des pratiques de sophrologie caycédienne et leur application à des situations concrètes

LES OBJECTIFS OPERATIONNELS :

- Comprendre ce qu'est un acouphène
- Savoir l'évaluer ainsi que la souffrance engendrée dans ses différentes composantes
- Connaître les causes possibles de l'acouphène
- Faciliter la tolérance à l'acouphène en appliquant et en adaptant les techniques de la sophrologie caycédienne
- Savoir travailler avec une équipe pluridisciplinaire en s'appuyant sur un cadre théorique favorisant un langage commun
- Élaborer grâce aux compétences acquises un projet professionnel en lien avec l'acouphène
- Incarner la juste posture du sophrologue

FORMATION EN PNL : PROGRAMME NEURO-LINGUISTIQUE

La finalité d'une formation en PNL est d'intégrer l'aptitude à comprendre, organiser et maîtriser les structures responsables du changement ainsi que celles nécessaires à son accompagnement ; elle est validée par le niveau « maître praticien » qui vient reconnaître cette compétence. Celle-ci se situe en interaction de plusieurs trajectoires d'apprentissage qui concerne le savoir-faire, le savoir, le savoir-être.

La progression de cette formation intègre trois niveaux :

- Le niveau technicien comme base de l'apprentissage à améliorer et affiner son mode de communication
- Le niveau praticien comme aptitude à accompagner le changement
- Le niveau maître praticien comme maîtrise des expertises concernant les structures du changement et permettant d'affiner et de construire son propre modèle d'accompagnement en ligne directe avec son propre contexte professionnel.

Ces trois niveaux intègrent des programmes d'acquisition de ces compétences sous la forme suivante

TECHNICIEN

Objectifs :

- Connaître et appliquer les bases de la relation humaine et de l'efficacité dans la communication

Objectifs opérationnels :

- Identifier les principes fondamentaux de la communication efficace
- Optimiser l'écoute – observer le langage verbal et non verbal
- Établir et maintenir la qualité nécessaire au contexte relationnel
- Réfléchir de façon pertinente en fonction du contexte
- Recueillir les informations utiles – repérer et limiter les interprétations

PRATICIEN

Objectifs :

- Connaître et appliquer les méthodes et pratiques de communication au service du changement

Objectif opérationnel :

- Déterminer les objectifs et les atteindre
- Mobiliser l'énergie et les ressources d'une personne ou d'une équipe pour atteindre un objectif
- Communiquer avec le langage analogique
- Susciter la motivation
- Utiliser les expériences passées pour créer des ressources présentes futures
- Gérer les conflits, négocier, expérimenter différents points de vue
- Prendre du recul et gérer le stress
- Recadrer les objectifs et les interférences
- Comprendre les différents niveaux d'organisation d'un système
- Gérer son comportement face à des situations déstabilisantes

MAITRE PRATICIEN

Objectifs :

- Maîtriser les structures du changement. Construire et affiner son propre modèle d'accompagnement en ligne directe avec son propre contexte professionnel.

Objectif opérationnel :

- Combiner entre elles, à différents niveaux et avec élégance, les techniques intégrées du niveau Praticien
- Concevoir ses propres outils de changement et construire des interventions sur mesure.
- Différencier contenu et structure d'une expérience humaine.

- Détecter les modèles d'organisation de la pensée, des comportements et des états internes (schémas récurrents)
- Garder le contact avec ses états internes en conservant le choix de ceux-ci.
- Analyser les situations de façon fine pour résoudre des problèmes complexes.
- Accompagner le changement en faisant émerger les motivations et les ressources des personnes et/ou des systèmes.
- Favoriser l'accès aux objectifs en levant les blocages et les freins à l'action.
- Travailler sur les convictions (croyances) limitantes et les convictions conflictuelles, conflits et conflits de valeurs.
- Faire émerger la créativité des personnes et des systèmes.
- Acquérir de nouvelles compétences grâce au processus de Modélisation.

ESC BAYONNE PAU

LA SOPHRO-LUDIQUE : LA SOPHROLOGIE A PORTEE D'ENFANTS

Durant ces 2 jours, il vous sera proposé de découvrir, approfondir et expérimenter les principales techniques de la sophrologie adaptées à la prise en charge spécifique des enfants.

La sophrologie étant avant tout pratique, il s'agira, au maximum, pendant ces deux jours, d'expérimenter par soi-même des formes de relax-action ludique. Chaque séquence sera donc articulée autour d'exercices et de pratiques (assis, debout et allongé) qui vous permettront de vivre concrètement la réalité de chaque proposition.

Les exercices pratiques seront l'occasion d'échanges et d'interactivité autour de l'expérience vécue. Un temps important sera ainsi consacré à la discussion à l'issue des expérimentations et à l'accueil du vécu de chacun. Les pratiques s'appuieront sur des courts exposés théoriques pour vous permettre de mieux comprendre les indications, enjeux et mécanismes mobilisés par les différents outils explorés.

Objectifs pédagogiques :

En suivant cette formation, vous saurez :

Identifier les besoins de l'enfant en fonction de son âge

Comprendre l'approche sophrologique chez les enfants entre 5 et 10 ans et mettre en place des programmes autour de situations thématiques

Animer des séances de sophrologie ludique en individuel et en groupe et élaborer de nouvelles techniques dans le mouvement et la statique

Réfléchir sur son propre positionnement et le cadre de l'accompagnement de l'enfant et analyser les pratiques mises en œuvre sur le terrain avec les enfants

Parcours pédagogique :

Comprendre l'approche sophrologique chez les enfants entre 5 et 10 ans et mettre en place des programmes autour de situations thématiques

But général d'un accompagnement sophrologique dans le cadre de la petite enfance

Principe de la sophrologie adaptée aux enfants

Aspect ludique de la sophrologie : l'apprentissage par le jeu, les textes adaptés à l'enfant

Approche philosophie expliquée aux enfants

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Jeux de rôles
- Pratiques encadrées

Objectifs opérationnels :

Savoir définir les étapes de la prise en charge de l'enfant et de la façon dont lui faire comprendre ce qu'est la sophrologie.

Être capable de mettre en place des protocoles et des jeux pour la prise en charge sophrologique des plus jeunes.

ESC BAYONNE PAU

LA GESTION DE LA DOULEUR AVEC LA SOPHROLOGIE

- Introduction

Pourquoi la sophrologie dans la gestion de la douleur

- 1^{ère} partie : rôle de la sophrologie sur les différents aspects de la douleur

- Les mécanismes de la douleur
- Les autres dimensions de la douleur
- Acquérir la capacité à adapter les techniques sophrologiques de manière personnalisée, afin de répondre à chaque douleur et guider les sophronisants
- Déroulement d'une séance de sophrologie

- 2^{ème} partie : la prise en charge sophrologique de la douleur

- **Aspect thérapeutique**

- La douleur aiguë (outils, exemple, démonstration, échanges)
 - La douleur chronique (outils, exemple)

- **Aspect préventif**

- Accompagnement des traitements médicaux (outils, exemples)
 - Préparation des interventions chirurgicales (outils, exemples)

Modalités de déroulement, moyens pédagogiques :

La formation se déroulera dans le respect du programme général de formation décrit ci-dessus, et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.

Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.

La formatrice veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec elle et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires

Modalités de contrôle et d'évaluation :

La formation sera évaluée par le formateur sous la forme de questionnaires.

ESC BAYONNE PAU

LA CONFIANCE EN SOI : LA SOPHROLOGIE COMME BOOSTER

La confiance en soi est une ressource indispensable à l'équilibre et à l'épanouissement personnel, mais elle est fluctuante ; elle se cultive et peut grandir tout au long de notre vie. La sophrologie permet de renforcer cet atout précieux et de se sentir mieux dans sa peau, à l'aise avec l'existence que l'on mène, sans s'attarder sur le regard des autres.

Et puis on peut aimer aussi cette part de nous qui doute, qui trouve que les autres sont mieux que nous, et l'accepter pour la mettre à distance.

La Sophrologie est une aide précieuse. Elle permet d'estimer, évaluer à leurs justes valeurs nos capacités, nos ressources, nos compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Son objectif est double :

1. Donner des outils aux sophrologues et aux apprentis sophrologues pour savoir répondre concrètement à des demandes portant sur la confiance en soi.
2. Dans une démarche individuelle Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mettre en lumière votre part d'authenticité et vos forces

Des exercices sophrologiques permettront de sentir comment se manifeste la confiance en soi et des protocoles spécifiques d'accompagner les demandes sur ce thème. Des techniques basées sur les vibrations sonores et non sonores seront pratiquées pour l'aide précieuse qu'elles constituent dans le développement de la confiance en soi.

LE PROGRAMME

- Anatomie de la confiance
- Le corps comme vecteur de confiance
- Posture et confiance en soi : trouver et prendre sa place
- Respiration et confiance en soi
- Conscience et confiance
- Le syndrome de l'imposteur
- Les croyances limitantes et comment faire taire « la petite voix saboteuse »
- Techniques spécifiques
- Réveiller et stimuler la confiance avec les vibrations sonores et non sonores

- Accompagner la confiance en soi : protocoles spécifiques

Domaine d'application :

- Vie quotidienne
- Vie professionnelle
- Vie sentimentale
- Perte de confiance
- Doutes existentiels
- Sport
- Art
- Entreprise
- Burn out

OBJECTIFS :

Savoir définir les protocoles à privilégier pour la prise en charge de problèmes liés à la confiance en soi. Développer la confiance en soi des sophrologues pour une meilleure conduite de séance.

MODALITES DE DEROULEMENT, MOYENS PEDAGOGIQUES :

La formation se déroulera dans le respect du programme général de formation décrit ci-dessus, et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.

Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.

La formatrice veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec elle et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

MODALITES DE CONTROLE ET D'EVALUATION :

La formation sera évaluée par le formateur sous la forme de questionnaires.