



Descriptif du programme simplifié de la formation

Ce degré est composé de 4 modules de 2 jours (soit 8 jours).

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 1 : 1er degré de la Relaxation Dynamique de Caycédo

Dans ce 1er degré nous développons la conscience du corps, de la respiration, de l'instant présent et de la concentration pour un mieux-être corporel. Nous activons également toutes les capacités, qualités et potentiels corporels pour mieux vivre son corps, en conscience, dans le présent.

Sont étudiés, entre autres :

- Introduction à la sophrologie, à la sophrologie Caycédienne®
- Les champs d'application
- Éléments de sciences humaines et sociales
- Techniques clé
- Les quatre principes de la sophrologie
- Les quatre piliers de la sophrologie
- Allégorie de la caverne de Platon
- La conscience, la conscience en sophrologie
- Similitudes et différences entre la sophrologie et l'hypnose, Schultz, Jacobson, PNL, le yoga...
- Introduction au stress
- L'attention et la concentration
- Introduction à la phénoménologie existentielle : intentionnalité, réduction phénoménologique
- Le corps
- Objectifs et indication à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 1
- Le présent
- Vivance phronique des 6 systèmes ISOCAY
- Respiration diaphragmatique pausée
- Savoir agir avec professionnalisme et éthique
- La relaxation : physiologie et médecine psychosomatique
- Théorie des possibilités existentielles de l'être



Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 2 : 2ème degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 2ème degré nous développons la conscience et l'apaisement de l'esprit pour permettre l'activation des capacités, qualités et potentiels de la conscience et de l'esprit pour envisager le futur d'une façon plus positive. Nous développons également les capacités à modifier notre regard et nos peurs sur des situations futures anxiogènes.

Sont étudiés, entre autres :

- Théories des structures phroniques et de l'intégration dynamique de l'être
- Evolution de la conscience
- La contemplation
- Le cerveau, plasticité cérébrale
- Les pensées vs la contemplation
- L'imagination
- La motivation
- Le conditionnement classique et opérant
- La phénodescription écrite et orale
- Objectifs et indication à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 2
- La futurisation
- Les sens
- Alliance, rencontre, écoute
- La phénoménologie : processus herméneutique, noèse-noème



Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 3 : 3ème degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 3ème degré nous développons la conscience de l'esprit et du corps en même temps, pour nous permettre l'activation des capacités, qualités et potentiels passés, pour nous enrichir de tout ce que l'on porte en nous dans notre histoire. Nous y renforçons tout notre présent avec notre passé positif pour envisager le futur d'une façon plus dynamique. Nous développons également les capacités à changer notre regard sur nous-même, riche de tout ce que l'on porte en nous.

Sont étudiés, entre autres :

- Sophro-anamnèse
- Application clinique de la Sophrologie Caycédienne®
- La mémoire et l'apprentissage
- Les émotions
- Phénoménologie : tridimensionalité unitaire de la temporalité
- Similitudes et différences avec le zen japonais
- Objectifs et indication à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 3
- La méditation
- La prétérisation
- Sophromnésie sensoperceptive
- Accueil et prise en charge de la personne
- L'analyse vivantielle Caycédienne®
- Entretiens post sophroniques
- Choix de la pratique sophrologique à pratiquer
- Code de déontologie de la Sophrologie Caycédienne® 1
- L'activité professionnelle

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 4 : 4ème degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 4ème degré nous développons la présence des valeurs dans notre conscience pour nous enrichir de tout ce que l'on porte en nous et qui fait sens à nos yeux. Nous y développons les valeurs familiales, sociétales, humaines ainsi que toutes les valeurs qui apparaissent dans notre propre histoire.



Cet enrichissement nous permet de renforcer notre place dans notre vie avec toutes nos valeurs, ce qui donne un sens à notre existence.

Sont étudiés, entre autres :

- Théorie de la région phronique et du moi phronique
 - Théorie Caycédienne® des valeurs de l'homme
 - Comment réaliser des protocoles au niveau individuel ? en groupe ?
 - Introduction au cycle radical et au cycle existentiel
 - La conscience voilée, la conscience phénoménologique, la conscience ISOCAY
 - Comment mener des groupes en sophrologie ?
 - L'axiologie ou théorie des valeurs (Scheler)
 - Objectifs et indications de la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 4
 - La totalisation
 - La sophro rétro manence et la sophro manence
 - Sophro présence des valeurs
-
- Tridimension interne des valeurs
 - Réalisation d'entretiens post sophroniques
 - Pratique de la sophro analyse vivantielle
 - Elaboration de l'entraînement sophrologique caycédien
 - Réalisation de la séance théorique et pratique en groupe
 - Code de déontologie de la Sophrologie Caycédienne® 2
 - Le secret professionnel
 - Cadre juridique
 - Construire une posture éthique
 - Etude d'un cas selon le code de déontologie
 - La gestion administrative et le développement d'une activité libérale de sophrologue
 - Projet professionnel 1er cycle
 - Stratégie de communication et de publicité