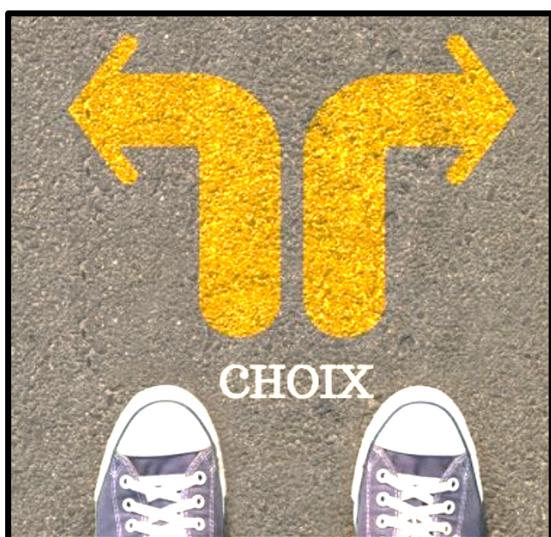


STAGES COMPLÉMENTAIRES Spécialisations

Et toi que
choisis tu ?



Catalogue

L'ESC Bayonne-Pau vous propose des stages 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

STAGES LONGS



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 ci-après

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 : 650€ pour un financement personnel

940€ : prise en charge

Dates : à définir Lieu : Saint Jean de Luz

STAGES COURTS



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 ci après

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 : 400€

Dates : à définir

Lieu : Uzein ou St Jean de Luz



Le dialogue post sophronique et l'analyse vivantielle

Durant ces quatre jours par session de deux jours consécutifs, vous apprendrez ce qu'est l'analyse vivantielle, l'importance de la vivance, de l'écoute, de l'époké et vous découvrirez ce que comporte le dialogue post-sophronique et l'analyse vivantielle. Deux étapes majeures et essentielles, voir existentielle dans notre pratique. Toute la richesse de la Sophrologie Caycédienne.

Vous vous exercerez à travers des documents, des guidances, des ateliers pour acquérir une aisance et une confiance dans cette étape. L'écriture et la lecture de la phénodescription et son importance.

Formation dispensée par Valérie Fresse et Audrey Marchello-Nizia, sophrologues Caycédienne formatrices au sein de l'ESC BAYONNE-PAU

Tarif : 500€

Lieu : St Jean de Luz ou Uzein

Dates : à définir pour 2026



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 ci après

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 : 250€

Possibilité de suivre la formation en visio

Dates : à définir pour 2026

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 ci après

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 : 250€

Possibilité de suivre la formation en visio

Dates : à définir pour 2026

Lieu : Pau (Uzein)

Feuille d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Formation(s) choisie(s) :

Financement : personnel

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

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

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

- 1ère 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

- 2ème 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.