

# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

**Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion**

## **CYCLE 3 : LE PROGRAMME**

### **CYCLE EXPÉRIENTIEL**

- **L'écoute : 2 jours**
- **Le cadre thérapeutique : 1 jour**
- **La relation thérapeutique : 1 jour**
- **Notions élémentaires de Sophro-Pédagogie-Obstétricale.**
- **Information dans les domaines du Sport.**
- **Relaxation Dynamique adaptée au sport.**
- **Sophrologie adaptée au monde de l'entreprise.**
- **Techniques de Focalisation, de Psychoplastie.**

### **ATELIERS PRATIQUES**

- Les 4 premiers jours de ce cycle sont expérientiels, avec de nombreuses mises en situation clinique, ce qui permet à l'étudiant d'intégrer, « d'incorporer » et d'assimiler des postures favorisant la réussite de la rencontre.
- Le 5ème jour présente les dernières techniques recouvrantes, la sophrologie adaptée au sport, la sophrologie adaptée au monde de l'entreprise, la sophrologie obstétricale.

### CYCLE 3 : LES OBJECTIFS

- Réaliser l'importance de l'écoute
- Différencier réactance et résistance
- Développer des attitudes d'attention et d'observation
- Développer des aptitudes de relance
- Développer des compétences favorisant l'entretien
- Savoir reformuler, renforcer et encourager
- Expérimenter plusieurs sortes d'écoute
  
- Comprendre l'importance du cadre et ce qu'il permet
- Savoir ce que renferme cette notion de cadre
- Savoir mettre en place un cadre
- Savoir faire respecter le cadre
- Savoir discuter le cadre
  
- Comprendre ce qu'est la relation thérapeutique
- Comprendre l'importance de la relation thérapeutique
- Connaître l'alliance de travail et l'alliance thérapeutique
- Réaliser l'importance du transfert et du contre-transfert
- Savoir développer la relation thérapeutique
- Savoir installer les postures rogériennes
- Apprendre à s'accorder à l'autre
  
- Apprendre trois techniques recouvrantes : focalisation et psychoplastie et entraînement bilatéral du cerveau
- Savoir utiliser la sophrologie pendant la grossesse, et pour préparer à la naissance
- Savoir utiliser la sophrologie dans le domaine sportif
- Savoir utiliser la sophrologie dans le domaine de l'entreprise