

CLERMONT-FERRAND

Une formation encadrée en centre de formation !

Développement Personnel



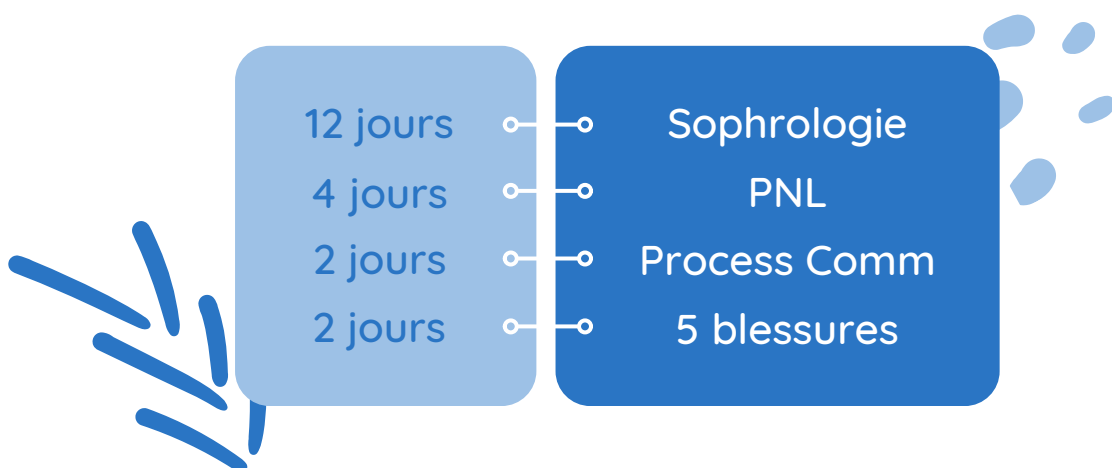


Clermont-Fd
20 jours



Une formation de développement personnel en centre de formation !

Un concept unique grâce à un programme spécifique et personnalisé avec des formateurs expérimentés et une « personne ressource » qualifiée qui t'accompagne tout le long du cursus !



Des outils uniques pour te permettre de ...

- ♥ Reprendre ta vie en main
- ♥ Mieux te connaître
- ♥ Retrouver authenticité et confiance en toi
- ♥ Prendre des temps rien qu'entre toi et toi
- ♥ Être en harmonie avec tes valeurs
- ♥ Avoir les outils pour apprivoiser tes émotions



Un peu d'histoire



La notion de développement personnel date des années soixante. Elle est née en Californie, dans un contexte de libération des mœurs, de rejet de la société de consommation et du monde libéral, et de crise économique. Le concept de développement personnel a émergé au sein du mouvement du New Age - littéralement, « la nouvelle ère » - qui cherchait à mettre le développement humain et la relation à la nature en première place dans tous les domaines pour construire un monde meilleur.

Le développement personnel, alors, c'est quoi ?



C'est une démarche de connaissance de soi et des autres qui permet d'opérer des changements pour s'épanouir pleinement. Communément appelé « travail sur soi », car c'est une démarche volontaire : elle est engagée dans le but de valoriser son potentiel personnel, et elle demande un véritable engagement personnel.

Cette démarche permet de se transformer pour sortir de situations insatisfaisantes ou limitantes, de devenir plus efficace dans tous les domaines de la vie et de modeler son existence au plus proche de ses aspirations profondes.

Et donc, qu'est-ce que cela peut m'apporter ?

Voici quelques exemples d'objectifs et bienfaits du travail en développement personnel

Mieux me connaître pour vivre mieux

- › Prendre confiance en moi
- › Vivre avec plus de fluidité et simplicité
- › Découvrir mon intelligence émotionnelle
- › Améliorer mes performances, être plus efficace
- › Mieux m'affirmer et pratiquer l'auto-bienveillance
- › Structurer mes pensées et optimiser mon organisation
- › Développer l'estime de moi-même et prendre confiance en moi
- › Apprendre à positiver et cultiver la joie de vivre
- › Être en meilleure relation avec moi-même et nourrir l'amour de moi
- › Avoir plus d'ancrage pour permettre une prise de hauteur sur les situations

Améliorer ma vie professionnelle et dans l'entreprise

- › Apprivoiser mon stress
- › Optimiser mon organisation
- › Savoir travailler en coopération
- › Développer discipline et leadership
- › Améliorer la direction de mon entreprise
- › Améliorer le management de mon équipe et collaborateurs
- › M'affirmer et occuper pleinement ma place
- › Accroître ma réussite tout en respectant mes valeurs
- › Développer mon pouvoir de décision et ma vision
- › Faire face à des situations et négociations complexes

Me réaliser et être en accord avec moi-même

- Développer ma créativité et mon intuition
- Découvrir mon pouvoir créateur
- Développer mon expression personnelle
- Définir et atteindre mes objectifs plus facilement
- Développer un meilleur relationnel avec les autres
- Tout mettre en œuvre pour mon accomplissement intérieur, matériel, relationnel, social, spirituel, amoureux ou de santé
- Retrouver la forme et la ligne
- Développer un rapport sain à l'argent
- Vivre une vie de couple accomplie
- M'épanouir dans mon travail

Mettre fin aux situations qui me posent problème ou me limitent

- Mieux gérer mon temps
- Arrêter de me dévaloriser
- Apprendre à mieux gérer les conflits
- Savoir écouter réellement les autres
- Mettre des limites saines avec sérénité
- Diminuer les freins dus à la peur, aux angoisses, au doute et à l'anxiété
- Sortir de la timidité et être à l'aise pour prendre la parole en public
- Savoir m'adapter à toute situation et changement
- Développer une meilleure communication et une vraie croissance relationnelle
- Apprendre à utiliser chaque situation comme un tremplin pour m'épanouir, une occasion à saisir, et non plus un problème à résoudre

Discernement et précaution

Le domaine du développement personnel s'est considérablement accru ces dernières années. Il est nécessaire d'être vigilant et de faire attention au sérieux des méthodes qui vous sont proposées, car le développement personnel vous engage dans votre personne et implique une évolution psychologique et des changements concrets. Ce que vous apprendrez peut favoriser une transformation positive dans votre vie.

Si votre formation manque de professionnalisme, vous prenez le risque d'être déstabilisé psychologiquement et de modifier négativement vos comportements.

Voici les principaux outils de développement personnel existantes :

- Le Coaching
- La Psychologie humaniste
- La PNL ou programmation neurolinguistique
- La Communication Non Violente
- La Psychologie positive
- La sophrologie
- L'Analyse transactionnelle
- Le Gestalt-thérapie
- La Process communication
- Le Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)
- Les 5 blessures
- L'ennéagramme

Sophrocap

Notre formation propose 4 de ces méthodes de développement personnel : 12 jours de sophrologie, 4 jours de programmation neurolinguistique, 2 jours de process communication, 2 jours de 5 blessures.

Intégrée dans une promotion de formation au métier de sophrologue, cette formation de développement personnel est encadrée par des professionnels qualifiés, thérapeutes, et d'une personne ressource qui permet de vous accompagner tout au long de votre évolution et d'accueillir, si besoin, les différents vécus de chacun.

La méthode pédagogique de Sophrocap passe par le rapport humain, l'échange et le contact. Nos formations se déroulent exclusivement en présentiel.



Les différents outils

La sophrologie

Le terme de Sophrologie, inventé au début des années 1960, par le Dr Alfonso Caycedo, vient du grec ancien (SOS = Harmonie, PHREN = Conscience, LOGOS = Etude).

C'est avant tout un apprentissage de l'ancrage et un entraînement de la conscience humaine de manière positive qui vise l'harmonie du corps mental, du corps émotionnel, du corps physique et le développement de l'intuition. La Sophrologie est une méthode d'entraînement personnel qui permet de mieux se connaître, se sentir mieux dans son corps, mieux dans sa tête, mieux dans son cœur, mieux avec les autres.

La Communication PNL

Elle est née en Californie dans les années 1970, de la rencontre de Richard Bandler et de John Grinder. Le terme programmation neurolinguistique fait référence à 3 éléments ; le système nerveux qui permet de saisir et de traiter l'information, le langage qui permet de communiquer avec les autres, et la programmation qui explicite les modèles que l'homme produit et qui le font agir. La Communication PNL explique comment ces merveilleux outils, que sont notre cerveau et notre système nerveux, forment des programmes qui nous permettent de penser, de communiquer et de se comporter dans le monde.

La Process Communication

C'est un modèle de communication développé par le psychologue américain Taibi Kahler. Il permet de découvrir et de comprendre sa propre personnalité et celle des autres, et ainsi de développer l'être humain et l'environnement de travail. Elle nous entraîne à nous centrer sur la façon dont nous communiquons. Cet outil apporte la compréhension des différents comportements inadaptés que nous pouvons avoir et les conduit à des comportements appropriés pour transformer le stress négatif en stress positif. Il permet de mieux se connaître, mieux apprivoiser les situations stressantes, mieux connaître les autres, mieux communiquer avec les autres.



Lors de la formation, Sophrocap préconise aux élèves de réaliser leur Profil PCM auprès de Kahler Communication France (~80€). Après avoir répondu à un test de 45 questions en ligne, vous recevez votre livret qui reprendra l'essentiel du modèle PCM et l'analyse spécifique de vos résultats avec; vos points forts et vos conditions d'efficacité; vos risques d'échec; vos comportements sous stress; vos signaux d'avertissement; les moyens pour vous prendre en main.

Les 5 blessures

Les 5 blessures de l'âme ont été découvertes par un psychiatre américain et ont été poursuivies par Lise Bourbeau, thérapeute canadienne. Son centre de développement personnel, « Écoute Ton Corps », a pour but d'aider les gens à mieux se connaître, à s'accepter et à s'aimer à tous les niveaux. Elle démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de 5 blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Elles se sont gravées dans notre subconscient lors de l'enfance et nous sont souvent transmises par nos parents, eux-mêmes ayant été blessés dans leur propre enfance. Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres, nos pensées et nos émotions.

PROGRAMME FORMULE SEMAINE



24 mois
mois de formation



160h
de présentiel



11
modules



3 000€
125€/ mois



Séances
de sophrologie gratuites
en groupe et en individuel



Audios
pour réexpérimenter
les pratiques chez soi

SOPHROLOGIE

Module 1. Être dans le présent

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce module est dédié au 1er degré de la Sophrologie. Nous aborderons les différents états et niveaux de conscience. Nous expliquerons clairement les bien-fondés et l'utilité de la Relaxation Dynamique, ainsi que les différentes postures. En Communication PNL, nous aborderons le concept et les 10 idées clés, le VAKOG et son utilisation et la recherche de notre canal préférentiel (visuel, auditif ou kinesthésique). Nous nous questionnerons sur les similitudes et les différences entre Sophrologie et Communication PNL pour en comprendre la complémentarité.

Module 2. Se centrer

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce 2ème module a pour but de découvrir le « monde du dedans », de mettre en œuvre une autre relation à soi à travers la corporalité et de développer son attention dans le présent. En Sophrologie, nous expérimenterons les différentes techniques d'équilibre orthostatique. Nous insisterons sur la physiologie de la respiration et son évolution au cours de la vie ainsi que ces différentes formes. Nous aborderons l'apprentissage des 4 nouveaux exercices de Relaxation Dynamique 1er degré en position debout. En PNL, nous préciserons la différence entre cerveau gauche et cerveau droit ainsi que les bases du langage positif.

Module 3. S'ancrer

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce module est l'intégration de l'ancrage pour amener à l'équilibre. En sophrologie, de nouveaux exercices de RD1 seront proposés. Nous vivrons les exercices spécifiques du 1er degré en lien avec le présent.

Module 4. Se projeter

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce 4ème module est l'apprentissage de la projection vers le futur. Il a pour but de se projeter d'une manière positive sur son chemin de vie. En Sophrologie, nous vivrons la Relaxation Dynamique 2ème degré avec l'expérimentation de la conscience contemplative dans une posture assise particulière, la posture d'activation. Nous vivrons différents exercices spécifiques de visualisation en Sophrologie qui permettent de se projeter positivement dans l'avenir en rapport avec la vie quotidienne ou avec un objectif précis.

Module 5. Relativiser

durée : 2 jours (mercredi)

Ce module a pour but de prendre du recul avec l'apprentissage de l'état de conscience illimitée. Nous évoquerons les exercices spécifiques du 2ème degré qui permettent d'anticiper plus positivement un événement futur, comme la Correction Sérielle. En PNL, nous aborderons les différentes façons de se mettre en méta-position. Nous apprendrons le détachement avec un exercice de visualisation.

Module 6. Croire en soi

durée : 1 jour (mardi, mercredi)

Ce module a pour but de prendre conscience de ses propres ressources pour gagner en estime de soi, dont les concepts seront explicités. Nous ferons référence aux réussites du passé avec l'activation des qualités et des 3 capacités fondamentales en Sophrologie. En PNL, nous activerons nos ressources selon plusieurs techniques et autres exercices comme la Pyramide ou les Applaudissements.

Module 7. Se mémoriser

durée : 1 jour (mercredi)

Ce module a pour but de revenir sur les événements vécus négativement dans le passé pour les regarder différemment et désactiver les ancrés négatives. Il permet également d'activer les capacités de la mémoire. Nous aborderons une technique pour faire évoluer notre regard sur un événement négatif du passé, la Substitution Mnésique. Nous évoquerons le lien que nous entretenons avec notre enfant intérieur. En relaxation dynamique, nous aborderons le 3ème degré en expérimentant une technique de méditation en mouvement qui permet de stimuler la rencontre corps-esprit.

Module 8. Se libérer

durée : 2 jours (lundi, mardi)

Ce module a pour but de l'apprentissage de techniques visant à séparer l'émotion gênante d'un événement et/ou de sensations désagréables. Nous apprendrons plusieurs techniques qui permettent de désactiver le négatif et de séparer l'émotion gênante et/ou sensation désagréable d'un événement. Nous aborderons des exercices qui permettent de stimuler nos valeurs et d'amener au changement.



Module 9. Positiver

durée : 2 jours (lundi, mardi)

Ce module a pour but de l'apprentissage de techniques visant à transformer son langage en positif et à prioriser sur ses intentions de vie. Nous intégrerons les différentes techniques d'animation en PNL notamment avec la ligne du temps.

Ce module nous emmènera dans les trois temps (passé, présent, futur), avec une vision différente, parfois même totalement nouvelle sur nos comportements, ressources et projections.

PROCESS COMMUNICATION

Module 10. Identifier et potentialiser son profil

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce module propose la découverte de l'outil de communication Process Communication.

C'est un modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres qui peut permettre de développer l'être humain et l'environnement de travail. Elle nous entraîne à nous centrer sur la façon dont nous communiquons. Cet outil apporte la compréhension des différents comportements inadaptés que nous pouvons avoir et permet de les amener vers des comportements appropriés pour transformer le stress négatif en stress positif.

5 BLESSURES

Module 11. Accepter soi et l'autre

durée : 2 jours (mardi, mercredi)

Ce module a pour but l'apprentissage de l'outil des 5 blessures. Un outil qui va permettre d'apaiser ses espaces blessés. Les blessures de l'âme sont des marques profondément ancrées en nous. Elles se sont gravées dans notre subconscient lors de l'enfance et nous sont souvent transmises par nos parents, eux-mêmes ayant été blessés dans leur propre enfance. Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres, nos pensées et nos émotions.

PROGRAMME FORMULE WEEK-END



24 mois

mois de formation



160h

de présentiel



12

modules



3 000€

125€/ mois



Séances

de sophrologie gratuites
en groupe et en individuel



Audios

pour réexpérimenter
les pratiques chez soi

SOPHROLOGIE

Module 1. Découvrir

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce module est dédié à la découverte du groupe et de la sophrologie. Le règlement intérieur ainsi que le livret de formation seront explicités. En Sophrologie, nous aborderons les différents états et niveaux de conscience. Nous balayerons ensemble les origines, les principes de base et les champs d'application de la Sophrologie. Nous expliquerons clairement les bien-fondés et l'utilité de la Relaxation Dynamique, ainsi que les différentes postures.

Module 2. Être dans le présent

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce module est dédié au 1er degré de la Sophrologie. En Communication PNL, nous aborderons : Le concept et les 10 idées clés, Le VAKOG en Communication PNL et son utilisation, La recherche de notre canal préférentiel : visuel, auditif ou kinesthésique.

Nous nous questionnerons sur les similitudes et les différences entre Sophrologie et Communication PNL pour en comprendre la complémentarité.

Module 3. Se centrer

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce 3ème module a pour but de découvrir le « monde du dedans », de mettre en œuvre une autre relation à soi à travers la corporalité et de développer son attention dans le présent.

En Sophrologie, nous expérimenterons les différentes techniques d'équilibre orthostatique. Nous insisterons sur la physiologie de la respiration et son évolution au cours de la vie ainsi que ces différentes formes. Nous aborderons l'apprentissage des 4 nouveaux exercices de Relaxation Dynamique 1er degré en position debout.. En PNL, nous préciserons la différence entre cerveau gauche et cerveau droit ainsi que les bases du langage positif.

Module 4. S'ancrer

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce 4ème module est l'intégration de l'ancrage pour amener à l'équilibre. En sophrologie, de nouveaux exercices de RD1 seront proposés. Nous vivrons les exercices spécifiques du 1er degré en lien avec le présent.

Module 5. Se projeter

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce 5ème module est l'apprentissage de la projection vers le futur. Il a pour but de se projeter d'une manière positive sur son chemin de vie. En Sophrologie, nous vivrons la Relaxation Dynamique 2ème degré avec l'expérimentation de la conscience contemplative dans une posture assise particulière, la posture d'activation. Nous vivrons différents exercices spécifiques de visualisation en Sophrologie qui permettent de se projeter positivement dans l'avenir en rapport avec la vie quotidienne ou avec un objectif précis.

Module 6. Relativiser

durée : 1 jour (dimanche)

Ce 6ème module a pour but de prendre du recul avec l'apprentissage de l'état de conscience illimitée. Nous évoquerons les exercices spécifiques du 2ème degré qui permettent d'anticiper plus positivement un événement futur, comme la Correction Sérielle. En PNL, nous aborderons les différentes façons de se mettre en méta-position. Nous apprendrons le détachement avec un exercice de visualisation.

Module 7. Croire en soi

durée : 2 jours (samedi et dimanche)

Ce 7ème module a pour but de prendre conscience de ses propres ressources pour gagner en estime de soi, dont les concepts seront explicités. Nous ferons référence aux réussites du passé avec l'activation des qualités et des 3 capacités fondamentales en Sophrologie. En PNL, nous activerons nos ressources selon plusieurs techniques et autres exercices comme la Pyramide ou les Applaudissements.

COMMUNICATION PNL

Module 8. S'estimer

durée : 1,5 jours (samedi après-midi et dimanche)

Ce module a pour but de stimuler l'estime de soi. Nous évoquerons le lien que nous entretenons avec notre enfant intérieur.

Module 9. Se libérer

durée : 2 jours (samedi et dimanche)

Ce 8ème module a pour but de l'apprentissage de techniques visant à séparer l'émotion gênante d'un événement et/ou de sensations désagréables. Nous apprendrons plusieurs techniques qui permettent de désactiver le négatif et de séparer l'émotion gênante et/ou sensation désagréable d'un événement. Nous aborderons des exercices qui permettent de stimuler nos valeurs et d'amener au changement. « Derrière chaque comportement, il y a une intention positive. »

Module 10. Positiver

durée : 2 jours (samedi et dimanche)

Ce module a pour but de l'apprentissage de techniques visant à transformer son langage en positif et à prioriser sur ses intentions de vie. Nous intégrerons les différentes techniques d'animation en PNL notamment avec la ligne du temps. Ce module nous emmènera dans les trois temps (passé, présent, futur), avec une vision différente, parfois même totalement nouvelle sur nos comportements, ressources et projections. « Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour accomplir son objectif. »

PROCESS COMMUNICATION

Module 11. Identifier son potentiel

durée : 2 jours (samedi et dimanche)

Ce module propose la découverte de l'outil de communication « Process Communication ».

C'est un modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres qui peut permettre de développer l'être humain et l'environnement de travail. Elle nous entraîne à nous centrer sur la façon dont nous communiquons. Cet outil apporte la compréhension des différents comportements inadaptés que nous pouvons avoir et permet de les amener vers des comportements appropriés pour transformer le stress négatif en stress positif.

5 BLESSURES

Module 12. Accepter soi et l'autre

durée : 2 jours (samedi et dimanche)

Ce module a pour but l'apprentissage de l'outil des 5 blessures. Un outil qui va permettre d'apaiser ses espaces blessés. Les blessures de l'âme sont des marques profondément ancrées en nous. Elles se sont gravées dans notre subconscient lors de l'enfance et nous sont souvent transmises par nos parents, eux-mêmes ayant été blessés dans leur propre enfance. Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres, nos pensées et nos émotions.

Que sais-tu de toi actuellement ?

Question 1 : Quels sont mes points forts et quelles sont mes faiblesses ?

MES FORCES

MES FAIBLESSES

Question 2 - Quelles sont mes valeurs ?

Question 3 : Puis-je me faire 3 compliments ? au plus !

MES COMPLIMENTS À MOI-MÊME

Question 4 : Quels sont mes besoins ?

BESOINS

Question 5 : Puis-je identifier 3 objectifs mesurables ?

1^{er} OBECTIF

2^{ème} OBECTIF

3^{ème} OBECTIF



Quelques outils

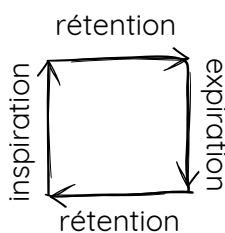
À intégrer facilement dans son quotidien !

LE MATIN

- 
1. Prendre une inspiration
 2. Rétention de la respiration
 3. Tension douce du corps en laissant venir un besoin, une envie ou un kiff du jour
 4. Expiration et diffusion dans tout le corps

LORS DE LA SIESTE

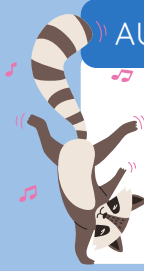
Une sieste flash en commençant par 3 cycles de respiration carrée :



x3

4 à 8 secondes en inspirant → 4 à 8 secondes en rétention
↑ 4 à 8 secondes en expirant ← 4 à 8 secondes en rétention

AU RÉVEIL



Danser sur sa musique préférée dès le réveil en se souriant, en s'ancrant les pieds au sol et en chuchotant des mots doux à son cœur

AVANT LA NUIT



Le soir au coucher, se mettre au calme en coupant toute connexion (électronique, téléphone, télévision...), penser à un kiff ou besoin réalisé durant la journée et se dire "je suis moi et moi c'est bien !"

FORMATION
*Développement
Personnel*



Siège Social - 22 allée Alan Turing, 63000 Clermont-Ferrand
Lieu de formation - 45 bis rue des Sauzes, 63170 Aubière

contact@sophrocap.com | 06 89 85 62 05
www.sophrocap.com

Numéro DA - 83630433963 | SIRET - 522 668 433 00033