



Fiche/contrat « Harmonie vitale par la sophrologie : harmonie avec soi-même – phase de présentation »

Unité d'enseignement	<input type="checkbox"/> Déterminante <input checked="" type="checkbox"/> Non déterminante
Référence du dossier pédagogique	956321U21C5
Activité d'enseignement	<p>« Il faut entendre par activités d'enseignement :</p> <p>a) les cours théoriques, les séances d'application, les travaux pratiques, les laboratoires, les activités didactiques, les projets et les autres activités organisés en application des dossiers pédagogiques ;</p> <p>b) les travaux et projets de fin d'études d'unités d'enseignement ;</p> <p>c) les stages prévus aux dossiers pédagogiques, organisés individuellement ou en groupe, dûment encadrés et évalués ;</p> <p>d) les activités professionnelles d'apprentissage, dûment encadrées et évaluées ;</p> <p>e) les activités professionnelles de formation, dûment encadrées et évaluées ;</p> <p>f) les sessions, les épreuves et les tests ;</p> <p>g) la part supplémentaire ;</p> <p>h) les périodes supplémentaires ;</p> <p>i) l'expertise pédagogique et technique ».</p>
Section	Bien-être
Chargé de cours	NEGRO Oona
Statut du chargé de cours	<input type="checkbox"/> Enseignant <input checked="" type="checkbox"/> Expert
Coordonnée(s) du chargé de cours	071/66 70 61 (secrétariat école) - oona.negro@skynet.be
Nombre de périodes / autonomie	Nombre total de périodes : 140
	Part d'autonomie : 28
Organisation	
Du.....au..... (n° semaines et jour(s))	
Lieu et/ou local de la formation	Philippeville, local B20
Préalables requis	
Capacités préalables requises / Titre(s) pouvant en tenir lieu	<p>L'étudiant sera capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>En français :</u> <ol style="list-style-type: none"> 1) Construire des réponses à des questions globales sur le contenu de messages, de types variés, d'un niveau de langue courante ; 2) Utiliser, à l'oral, un niveau de langue approprié à la situation de communication ; 3) Écrire, en démontrant une connaissance suffisante de la langue, un message d'un niveau de langue courante, de type varié (informatif, narratif ou expressif), de plus de vingt lignes, de production personnelle. <p>Titres pouvant en tenir lieu : CE2D ou CESI</p>
Contenu de la formation	
Finalités particulières de l'UE	<ul style="list-style-type: none"> - Acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie ; - Dans une approche personnelle, de percevoir ses phénomènes (dans le sens phénoménologique husserlien et existentiel du terme) et de les nommer ; - D'acquérir des bases théoriques et pratiques de la prévention en matière de santé telles que l'OMS la définit « état complet, bien-être physique, mental et social » <p>En aucun cas, cette unité de formation ne permettra l'obtention partielle ou totale d'un titre, quel qu'il soit, via une école privée ou une association professionnelle.</p>

Approche théorique

1. Harmonie vitale par la sophrologie
 - Notions d'harmonie vitale et de santé ;
 - La sophrologie, discipline phénoménologique et existentielle, ses origines, ses principes fondamentaux ;
 - Conscience : définition, ses états, ses niveaux (1^{ère} théorie de Caycedo) ;
 - Théorie des « cinq systèmes » : description et objectifs de cette démarche ;
 - Les trois niveaux de l'être humain ;
 - Les différentes étapes du cycle de la vie, de la conception à la mort.

2. La corporalité
 - Notion de schéma corporel comme réalité vécue, évolutive ;
 - La position orthostatique debout (« enracinement »), et les autres positions utilisées dans le premier degré des techniques sophrologiques dynamiques et de présentation.

3. La respiration
 - Les organes de la respiration ;
 - Fonctionnement de l'appareil respiratoire ;
 - Les différentes respirations : « respiration abdominale », « respiration totale », « sophro-respiration synchronique ».

4. Anatomie
 - Le système locomoteur ;
 - La peau et les épithéliums ;
 - Les systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
 - Le système digestif ;
 - Le système nerveux ;
 - La cellule et ses composants.

5. Éléments de psychologie générale
 - Notions d'image, d'image mentale et de visualisation ;
 - Fonctionnement du rythme veille/sommeil et rôle du rêve ;
 - Notions de besoins, motivations et frustration ;
 - Fonctionnement du conditionnement réflexe et du conditionnement opérant ;
 - Notion de couleur, son influence sur la vie psychique et physiologique de l'être humain.

6. Éléments de psychologie dynamique
 - Se positionner par rapport à son évolution personnelle ;
 - Les conditions de réalisation d'un objectif ;
 - Impact des images mentales ;
 - Les ressources intérieures, l'affirmation et la pensée du possible positif comme bases des techniques sophrologiques en vue d'atteindre l'harmonie et le bien-être individuel et social.

7. Méthodes sophrologiques et autres méthodes de relaxation
 - Le premier degré de la technique sophrologique dynamique (concentrative et méditative) basée sur la vivance (vécu en pleine conscience) du corps ;
 - Les techniques de présentation en relation avec le premier degré de la technique sophrologique dynamique et notamment : sophronisation, activation intrasophronique, désophronisation, respiration synchronique (I.R.T.E.R.), techniques clés, phéno-description, sophro-substitution sensorielle, protection sophro-liminale du sommeil, sophro-présence immédiate, ... ;
 - Les techniques respiratoires utilisées en sophrologie ;
 - Les techniques du training autogène de Schultz ;
 - Les techniques du training autogène modifié ;
 - La technique conditionnée du geste signal ;
 - Les exercices d'enracinement ;
 - La relaxation progressive de Jacobson.

Approche pratique

- Appliquer et/ou intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
- Pratiquer sur soi les méthodes sophrologiques étudiées.

Utilisation de la part d'autonomie	<input checked="" type="checkbox"/> Pour rencontrer des approches ou des besoins spécifiques <input checked="" type="checkbox"/> Pour adapter temporairement l'UE aux évolutions immédiates <input type="checkbox"/> Pour contribuer à couvrir le contenu minimum de l'UE <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : entraînement vivantiel
Enseignement	
Méthode(s) propre(s) au chargé de cours	<input checked="" type="checkbox"/> Cours magistral <input checked="" type="checkbox"/> Travaux de groupe <input type="checkbox"/> Laboratoire <input checked="" type="checkbox"/> Approche avec TIC (documents audio/vidéo, recherches Internet,...) <input type="checkbox"/> Approche par situation-problème <input type="checkbox"/> Approche par projets <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : pédagogie inversée
Apport extérieur	<input checked="" type="checkbox"/> Visite(s) <input type="checkbox"/> Intervention d'expert(s) <input checked="" type="checkbox"/> Conférence(s),... <input type="checkbox"/> Autre(s), à préciser :
Equipement nécessaire	<input checked="" type="checkbox"/> Logiciel : Sound Organizer <input type="checkbox"/> Laboratoire <input type="checkbox"/> Salle informatique <input type="checkbox"/> Projecteur <input type="checkbox"/> Rétroprojecteur <input checked="" type="checkbox"/> Tableau blanc interactif (TIB) <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : enregistreur et mp3 pour séances audio
Evaluation (pondération, nature de l'évaluation et dates prévues)	
Acquis d'apprentissage / capacités terminales	<p>Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De définir et d'expliquer l'harmonie vitale et la sophrologie, d'en énoncer les théories de base et les principes fondamentaux ; - De décrire la notion de corporalité ; - D'exprimer ses sensations et ses perceptions, à travers l'application des techniques sophrologiques de présentation, des différentes méthodes de relaxation et techniques respiratoires, en faisant appel aux notions essentielles notamment de psychologie générale, de psychologie dynamique et d'anatomie.
Degré de maîtrise	<p>Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Précision du vocabulaire ; - Finesse de la description des sensations et des perceptions ; - Clarté et précision des réponses.
Système d'évaluations	<input checked="" type="checkbox"/> Autoévaluation <input checked="" type="checkbox"/> Evaluation formative et continue : évaluation par le chargé de cours et/ou entre étudiants <input checked="" type="checkbox"/> Evaluation finale : 16 juin
Fréquence des évaluations	L'autoévaluation et l'évaluation continue ont lieu très régulièrement et l'évaluation finale a lieu en juin (voir plan prévisionnel ci-joint)
Assiduité aux activités d'enseignement	<p>Voir règlement général des études (RGE) Ch. IV, Art. 6, pour rappel, pour l'enseignement secondaire : « [...] un élève satisfait à la condition d'assiduité [...] s'il ne s'absente pas, sans motif valable, de plus de deux dixièmes des activités d'enseignement dont il n'est pas dispensé. [...] l'élève dont la qualité de sportif de haut niveau, d'espoir sportif ou de partenaire d'entraînement est reconnue conformément [...] satisfait à la condition d'assiduité [...] s'il ne s'absente pas, sans motif valable, de plus de cinq dixièmes des activités d'enseignement dont il n'est pas dispensé. [...] ».</p> <p>La participation des étudiants est également recommandée lors des visites, conférences...</p>
Remédiation	
Actions prévues	Propres à l'enseignant : rappels et révisions régulières. Egalement selon les besoins de chaque étudiant en fonction de la disponibilité du chargé de cours (par exemple, 1/2h <u>avant</u> le cours, à la demande).
	Organisées par l'établissement : à la demande

Supports et références bibliographiques	
Types	<ul style="list-style-type: none"> - Notes de cours réalisées par l'expert - Bibliographie (plus complète dans les notes de cours) : 1) Dr Patrick-André CHENE, « <u>Sophrologie Tome I – fondements</u> », Ed. Ellébore, Paris 2014 2) Dr Patrick-André CHENE, « <u>Sophrologie - Tome II. Champs d'applications</u> », Ed. Ellébore, 2012 3) Isabelle Lefèvre-Vallée, « <u>L'adolescent et la sophrologie</u> », Ed. Ellébore, Paris, 2014 4) Catherine ALIOTTA, « <u>Pratiquer la sophrologie au quotidien</u> », InterEditions, Paris, 2011 5) Carole SERRAT « <u>La sophrologie c'est malin</u> », Ed. Leduc, Paris, 2014 6) Dr Yves DAVROU, « <u>La sophrologie facile</u> », Marabout, 1986 7) Richard ESPOSITO, « <u>La sophrologie</u> », Que sais-je, septembre 2018 8) Natalia Caycedo, « <u>Alfonso Caycedo - Le parcours hors du commun du créateur de la Sophrologie</u> », Ed. Sofrocay, 2018 - Enregistrements des pratiques pour entraînement à domicile
Autres	
Informations supplémentaires éventuelles	Des visites, conférences seront prévues dont les dates vous seront communiquées au plus tôt.

Date de la mise à jour : sept. 2019	Rédacteur	Vérificateur	Approbateur
Prénom/Nom Fonction	Oona Negro Expert	Christelle Godfriaux Secrétaire	Mme Geronnez Directrice
Signature			

Ce document a valeur de référence, sous réserve de modifications éventuelles, en fonction des opportunités ou de besoins spécifiques du groupe.

La matière prévue peut être quelque peu modifiée mais restera toujours fidèle au programme.