



ACOREÂ
Nous accorder à l'essentiel



LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE À LA LUMIÈRE DE L'ATTENTION

SOPHROLOGUES ET ELEVES EN FORMATION

PROGRAMME

STAGE



L'Art et la pratique de l'attention au service du Sophrologue

Savoir développer sa capacité d'attention
pour pacifier l'esprit, potentialiser le sens de
l'écoute, de la perception et de la communication
dans l'accompagnement sophrologique



Se former à l'Art de l'attention, c'est préserver, restaurer et optimiser son potentiel d'attention. Celui-ci est à la base de toutes les capacités utiles dans le domaine de l'accompagnement sophrologique.

Avec l'Art de l'attention vous apprendrez à :

- Développer des aptitudes visant à optimiser votre savoir-faire et votre savoir être, dans la gestion de la relation et la mise en oeuvre de la Méthode Caycedo.
- Renforcer et investir la posture fondamentale du sophrologue avec fluidité, élégance et congruence.
- Redécouvrir le sens de l'écoute, de la perception et de la communication à la lumière de l'attention.

Ce stage se déroule en 3 jours et suit une progression : les jours 1 et 2 sont dédiés aux essentiels de l'attention et le jour 3 est dédié à l'art et à la pratique de l'attention libre. Chaque journée comportera une alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

Dans ce stage

Nous explorerons le comportement de notre attention et son rôle dans notre façon de percevoir le monde (filtres). Nous acquerrons des outils pratiques pour apprendre à préserver, restaurer, filtrer et diriger notre attention. A travers cet entraînement, nous développerons notre aptitude à pacifier notre esprit, affiner notre perception, et ajuster notre regard phénoménologique (percevoir la réalité sans jugement ni déformation).

JOUR 1

- Comprendre la nature de l'attention.
- Apprendre à orienter le mouvement de l'attention.
- Comprendre quel est le lien entre attention et esprit.
- Savoir aligner l'attention avec la volonté.
- Pacifier l'esprit.

JOUR 2

- Aligner intention et attention
- Savoir reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément notre attention.
- Expérimenter l'alignement de l'attention et de l'intention dans la pratique.
- S'initier à maintenir un état d'attention libre.

JOUR 3

- Approfondir ses connaissances sur la nature de l'attention : comprendre l'attention chargée et l'attention libre, et comment passer de l'un à l'autre.
- Reconnaître et écouter son intuition : « Être attentif », l'état d'écoute et de présence libre.
- Savoir teinter son attention d'appréciation.
- Installer délibérément un état de présence de qualité : attention et intentionnalité.
- Renforcer notre congruence en alignant Attention, Intention et Objectif (AIO).

FORMATEUR

Norbert Garau : Consultant en relations et ressources humaines, il s'est formé à de nombreux courants d'évolution personnelle et professionnelle. Il accompagne des personnes et des groupes dans la clarification et la réalisation de leurs objectifs, projets et transitions de vie, depuis plus de 30 ans. Il est également sophrologue caycédien, formateur à l'Académie et tuteur des cycles supérieurs à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne - Sofrocay.





MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance de théorie et d'exercices pratiques spécifiques à l'attention : seul, à deux et en petit groupe.

DURÉE DU STAGE

3 jours consécutifs du vendredi au dimanche.
De 9h30 à 17h30

DATES (3 JOURS) en 2024

Du vendredi 28 juin au dimanche 30 juin 2024 à Paris
Du vendredi 1er novembre au dimanche 3 novembre 2024 à Céret

COÛT DU STAGE

390€ (130€ / jour).

MODALITES : présentiel et distantiel

PARIS : Association Adèle Picot - 39 rue Notre dame des Champs 75006 PARIS
CERET : Domaine des Arbousiers - rue des Baoussous 66400 CERET
Distantiel : sur Zoom