

PROGRAMME



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

STAGE 1 :
Les Essentiels de l'Attention
STAGE 2 :
L'Art de l'Attention



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.

Cette formation se déroule en 2 étapes, et suit une progression. Le stage 1 -Les essentiels de l'attention est le prérequis pour assister au stage 2- l'Art de l'attention.

Stage 1 - Les essentiels de l'attention

OBJECTIFS

Acquérir des outils pratiques pour préserver, restaurer et diriger votre capacité d'attention, en développant vos aptitudes et votre agilité à :

- Aligner volonté et attention
- Aligner intention et attention
- Orienter le mouvement de l'attention
- Maintenir un état d'attention libre
- Pacifier l'esprit
- Percevoir la réalité sans jugements ni déformations

L'ensemble de ces aptitudes participent à la mise en place de la réduction phénoménologique

CONTENU

JOUR 1

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

JOUR 2

- Aligner Attention-Intentionnalité
- Savoir reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément notre attention.
- S'initier à maintenir un état d'attention libre.

Stage 2 - L'Art de l'Attention

OBJECTIFS

Acquérir des outils pratiques pour gérer délibérément votre attention et optimiser votre potentiel, en développant vos aptitudes à :

- Moduler attention active et passive
- Pacifier les conflits intérieurs
- Reconnaître et écouter son intuition
- Créer intentionnellement différents états internes
- Installer délibérément un état de présence de qualité.
- Aligner intention, attentionnalité et objectif

L'ensemble de ces aptitudes participent à la construction d'une posture singulière au travers 3 axes : congruence, élégance et efficacité.

CONTENU

JOUR 1

- Apprendre à récupérer et augmenter son potentiel d'attention
- 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.
- Savoir teinter son attention d'appréciation.

JOUR 2

- Reconnaître et écouter son intuition : « Être attentif », l'état d'écoute et de présence libre.
- Installer délibérément un état de présence de qualité : attention et intentionnalité.
- Renforcer notre congruence en alignant Attention, Intention et Objectif (AIO).

FORMATEUR



FORMATEUR

Norbert Garau : concepteur et transmetteur du modèle : L'art de l'attention, il 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'ICF Toulouse, et tuteur des cycles supérieurs pour Sofrocay.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

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

DURÉE DE CHAQUE STAGE

2 jours consécutifs

De 9h30 à 17h30

DATES en 2025

Stage 1 : 1er -2 novembre 2025

Stage 2 : dates à venir

COÛT DU STAGE (2jours)

Stage 1 ou 2 : 300€ (150€/jour)

En auto-financement, tarif préférentiel de 220€ (110€ / jour).

MODALITES : présentiel et distantiel

IDREC, Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne, 46 rue Pierre Germain. 11000 Carcassonne

Distantiel : sur Zoom

MODALITES

