



Egalement en 2016, Resocay a le plaisir de vous annoncer une « **Sophro-Matinée du Dimanche** » le 11 décembre 2016 sur

Sophrologie et émotions
« L'Emotion : Fonction ou alibi ? Sa gestion : Mythe ou réalité ? »

Adressées aux sophrologues de tous courants confondus, ces « **Sophro-Matinées** » ont pour objectif de transmettre un savoir pratique (culture générale), d'apprendre des techniques brèves, d'obtenir des terpnos logos prêts à l'emploi et d'échanger sur des protocoles possibles, ceci autour d'un sujet donné, précis, délimité.

Chaque participant recevra également un document de travail reprenant, de manière synthétique, les points traités.

Cette fois, nous avons également commandé pour vous une « Roue des émotions » créée par l'Autrement Dit. Laissez-vous surprendre.

Publics-cible

Sophrologues diplômés de toute école, masters spécialistes en sophrologie caycédienne®, élèves en formation de sophrologue

Objectifs

- Transmettre au sophrologue un savoir pratique sur le domaine des émotions
- S'entraîner et élargir nos connaissances et compétences (afin de pouvoir les transmettre à nos clients) via
 - l'assimilation des techniques brèves permettant de travailler les émotions de manière positive »
 - la conduite de quelques pratiques (terpnos logos) par l'intervenante
 - l'échange en groupe sur l'emploi d'autres protocoles possibles

Avant-propos

Le plan qui suit pourra évoluer/être modifié avant la date de la présentation, en cours de préparation.

La présentation allie théorie et pratiques adaptées au travail sophrologique des émotions.

Sujets-clé

1. L'émotion décortiquée

- Tentatives de définitions d'une émotion :
 - au fil de l'Histoire
 - selon les approches : biologique, éthologique, psychanalytique, cognitive, sophrologique.

2. L'émotion déclinée

- passions
- humeurs
- sentiments
- affects

3. *L'émotion gérée

- Les mécanismes de défense individuels
- Le contrôle collectif, social
- Les ratés du « contrôle » : stress, angoisse et anxiété
- Se servir des émotions ? Pourquoi ? Comment ?
 - le cas des sportifs
 - certaines affections
 - les enfants
- La mémoire émotionnelle : comment se vit, se trace une émotion dans le corps ?
- Sophrologiquement, quels outils ?
 - le dialogue présophonique (via la roue des émotions de l'Autrement dit)
 - les techniques (SAP, futurisation positive, correction sérielle, manences, ...)

Intervenante

Anne Claire Delval, sophrologue d'après la méthode caycédienne[®], et d'après la méthode dynamique[®] Veuillez trouver ci-après le CV de notre intervenante

Lieu

Maison d'Accueil des Sœurs Franciscaines 50, Avenue Gaston Diderich à Luxembourg.

Des parkings sont disponibles dans l'enceinte

Horaire

De 08.30 à 13.30 (5 heures) avec un café d'accueil à partir de 08.00 et une pause le matin

Contribution aux frais

€ 65,00 pour 5 heures, € 25,00 sont ajoutés cette fois pour la roue des émotions de l'Autrement dit

Sont inclus dans le prix

- Café d'accueil, 1 pause le matin
- Possibilité d'enregistrer les terpnos logos
- Les protocoles des Terpnos Logos enregistrés
- Documentation remise aux participants reprenant de la théorie, des exercices et techniques pratiques, les protocoles des terpnos logos
- La roue des émotions de l'Autrement dit

Inscription

Nous vous prions de vous inscrire jusqu'au **27.11.2016** au plus tard via mail info@resocay.lu, ou bien via le bulletin d'inscription sur notre site

A l'inscription, la somme de 90,00 € (€ 65,00 pour la séance et € 25,00 pour la roue des émotions)est à verser en compte Resocay auprès de la BIL

Code banque : BILLULL Iban LU70 0021 2100 3793 0200

(il se trouve également sur le bulletin d'inscription sur notre site).

Informez-nous, s'il vous faut une attestation de paiement.

Conditions de résiliation

Participants

Une résiliation de l'inscription doit se faire par écrit via mail à notre adresse email info@resocay.lu

Pour une résiliation jusqu'à 8 jours calendrier avant la formation, une participation aux travaux administratifs de € 55,00 sera mise en compte. La roue des émotions vous sera transmise, même en cas d'annulation..

Passé ce délai, le montant total sera décompté.

Il est cependant possible d'envoyer gratuitement un participant en remplacement, du moment qu'il remplit les conditions de participation.

Resocay

Se réserve le droit de résilier ou de reporter la formation lorsque le nombre de participants est inférieur à 10.

Dans ce cas, les frais de participation déjà payés seront remboursés intégralement

Weidingen, en novembre 2016

Pour Resocay : Valérie Fichot



Anne-Claire Delval
Rédactrice-Sophrologue

Diplômée en :

- Sophrologie d'après la méthode Caycédienn^e
- Sophrologie Dynamiqu^e

par esprit d'ouverture et flexibilité. 2 courants formidables, avec leurs particularités, leurs complémentarités, leurs différences aussi, très enrichissantes.

Formée en Ennéagramme et à la méthode Méthode Faber et Mazlish (Ateliers pour parents).

Diplômée de Lettres Modernes et en Communication-relations publiques.

Rédactrice, journaliste pendant 20 ans pour des revues professionnelles destinées aux soignants (infirmiers, sages-femmes, médecins).

Collaboratrice de :

- *Sophrologie, pratiques et perspectives*
- *TresSage* (revue de l'Association Européenne de Sophrologie Dynamique - membre du comité de rédaction)
- *Kideaz*

Rédactrice en chef de *Sophromedia.co.uk* (en ligne fin 2016)

Fondatrice de *Hoani-Ressources pour la vie* devenue, depuis sa création en 2012, une véritable plateforme « gestion du quotidien et du stress », alliant diverses techniques et destinée essentiellement aux entreprises dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux mais également aux particuliers.

Pour la petite histoire : Maman de 4 enfants, j'ai croisé la Sophrologie lors de ma troisième grossesse, en 2002. Epoustouflée par son efficacité, je n'ai cessé de la pratiquer depuis et m'y suis formée pour la diffuser, sensibilisée que j'étais à la souffrance de l'autre, psychique ou physique, après toutes ces années à en être témoin. Devant faire face à des tourbillons émotionnels depuis quelque temps et, à nouveau, ébahie par cette Sophrologie qui soutient, permet un autre regard et donne des clefs pour faire d'une épreuve l'occasion de s'enrichir ; je me suis naturellement intéressée à ces « émotions qui nous gouvernent » à moins que ce ne soit nous qui ne leur accordions bien trop de pouvoir ????