Chambre Syndicale de la Sophrologie

SOPHROLOGIE POUR LES ETUDIANTS 2020/2021

OBJECTIF : RE-BOOSTE TON POTENTIEL : 30 semaines

ETAPE 0 : Découvrir la Sophrologie – Mise en place

Semaine 1 : Quelques apports théoriques de la sophrologie.
Expliquer la démarche Sophrologique, une hygiène de vie
Expérimenter 1 exercice de relaxation dynamique et 1 exercice de visualisation détente

Semaine 2 : Quelques apports théoriques de la sophrologie.
Expliquer la démarche Sophrologique, une hygiène de vie
Expérimenter 1 exercice de relaxation dynamique et 1 exercice de visualisation détente

Semaine 3 : Quelques apports théoriques de la sophrologie.
Expliquer la démarche Sophrologique, une hygiène de vie
Expérimenter 1 exercice de relaxation dynamique et 1 exercice de visualisation détente

ETAPE 1 : Se reconnecter à soi pour mieux se reconnecter aux autres

Semaine 4 : Se reconnecter à sa respiration
3 exercices de relaxation dynamique associés à la respiration pour ré-apprendre à respirer grâce à la respiration ventrale, thoracique, cohérence cardiaque
1 exercice de visualisation positive pour ancrer sa respiration

Semaine 5 : Se reconnecter à ses sens, se mettre à l 'écoute de soi
3 exercices de relaxation dynamique pour retrouver les 5 sens
1 exercice de visualisation positive pour intégrer les bénéfices d'une bonne écoute du corps

Semaine 6 : Savoir se détendre
3 exercices de relaxation dynamique associés à la respiration pour apprendre à se détendre en toute autonomie
1 exercice de visualisation positive pour intégrer les bénéfices de la détente

ETAPE 2 : Se libérer des tensions physiques, émotionnelles, mentales

Semaine 7 : Libérer les tension physiques
3 exercices de relaxation dynamique associés à la respiration pour se libérer des principales douleurs : cervicales, omoplates, épaules, dos.
1 exercice de visualisation positive pour apaiser une douleur

Semaine 8 : Libérer les tensions émotionnelles
3 exercices de relaxation dynamique associés à la respiration pour se libérer des tensions émotionnelles
1 exercice de visualisation positive pour substituer une émotion désagréable en émotion agréable

Semaine 9 : Libérer les tensions mentales
3 exercices de relaxation dynamique associés à la respiration pour se vider la tête
1 exercice de visualisation positive pour se sentir plus léger mentalement

ETAPE 3 : Gérer le stress : prendre du recul

Semaine 10 : Apprivoiser son stress

3 exercices de relaxation dynamique pour prendre conscience de sa relation aux émotions désagréable

1 exercice de visualisation positive pour intégrer une relation naturelle aux émotions désagréables.

Semaine 11 : Lâcher-prise – Apprendre à ne pas être parfait
3 exercices de relaxation dynamique pour se libérer des histoires que l'on se raconte
1 exercice de visualisation positive pour prendre conscience des idées et des schémas que l'on s'impose à soi-même

Semaine 12 : Se Calmer
3 exercices de relaxation dynamique pour installer le calme
1 exercice de visualisation positive pour gérer ses émotions et retrouver la sérénité

ETAPE 4 : Favoriser le sommeil

Semaine 13 : Renouer avec la capacité à s'endormir
3 exercices de relaxation dynamique pour évacuer les ruminations et installer le calme
1 exercice de visualisation positive pour prendre conscience de son hygiène de vie et des rituels du soir avant de se coucher

Semaine 14 : Favoriser un sommeil de qualité
3 exercices de relaxation dynamique pour sentir sa respiration et la densité de son corps au moment du coucher.
1 exercice de visualisation positive « Protection sophroliminale du sommeil »

Semaine 15 : Se projeter en pleine forme au réveil
3 exercices de relaxation dynamique pour sentir la vitalité au réveil
1 exercice de visualisation positive pour sentir les bénéfices d'une bonne nuit de sommeil

ETAPE 5 : Favoriser la motivation

Semaine 16 : Identifier ses objectifs
Vivance des valeurs : Se reconnecter à son objectif et à ses valeurs
1 exercice de visualisation positive pour visualiser les objectifs à court et à long terme

Semaine 17 : Retrouver le sentiment de compétence
3 exercices de relaxation dynamique pour stimuler ces capacités physiques, émotionnelles, mentales
1 exercice de visualisation positive pour se reconnecter à ses capacités de réussite passées

Semaine 18 : Retrouver le sentiment de persévérance
3 exercices de relaxation dynamique pour se dépasser mentalement
1 exercice de visualisation positive pour sentir la fierté dans l'adversité

ETAPE 6 : Augmenter la concentration

Semaine 19 : Eliminer les distractions
3 exercices de relaxation dynamique pour prendre conscience des éventuelles distractions
1 exercice de visualisation positive pour imaginer une bulle idéale de travail

Chambre Syndicale de la Sophrologie

Semaine 20 : Retrouver l'attention immédiate
3 exercices de relaxation dynamique pour mobiliser l'attention immédiate
1 exercice de visualisation positive pour prolonger l'attention immédiate en concentration

Semaine 21 : Se concentrer
3 exercices de relaxation dynamique pour muscler la concentration
1 exercice de visualisation positive pour prolonger la concentration

ETAPE 7 : Re-trouver la confiance en soi

Semaine 22 : L'affirmation de Soi
3 exercices de relaxation dynamique pour se libérer des pensées automatiques, des fausses croyances et s'affirmer
1 exercice de visualisation positive pour réactiver un moment d'affirmation de soi

Semaine 23 : Améliorer son Etat d'esprit
3 exercices de relaxation dynamique pour lâcher la peur liée au manque de confiance
1 exercice de visualisation positive pour s'imprégner d'expérience plutôt que d'échec

Semaine 24 : Prendre conscience de ses ressources, de ses expériences
3 exercices de relaxation dynamique rappeler des ressources
1 exercice de visualisation positive pour réactiver des ressources

ETAPE 8 : Re-trouver l'Estime de Soi

Semaine 25 : Développer la bienveillance envers soi-même
3 exercices de relaxation dynamique pour prendre soin de soi
1 exercice de visualisation positive pour faire émerger mes qualités

Semaine 26 : S'attribuer une valeur
3 exercices de relaxation dynamique pour rappeler mes qualités
1 exercice de visualisation positive pour les ancrer et leur attribuer une valeur

Semaine 27 : Se gratifier
3 exercices de relaxation dynamique pour se dire merci
1 exercice de visualisation positive de gratitudes

ETAPE 9 : Vivre la fin de l'année universitaire reboosté.e avec tout son potentiel

Semaine 28 : Se sentir rempli.de vitalité
3 exercices de relaxation dynamique
1 exercice de visualisation positive

Semaine 29 : Regarder devant soi
3 exercices de relaxation dynamique
1 exercice de visualisation positive

Semaine 30 : Prendre conscience que tout est possible
3 exercices de relaxation dynamique
1 exercice de visualisation positive pour se rappeler du parcours sophrologique