



**FORMATIONS
UNIVERSITAIRES**

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL /
PROFESSIONNEL

DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU) SOPHROLOGIE



**LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE**

LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



**Université
de Lille**





DIPLÔME UNIVERSITAIRE* SOPHROLOGIE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer les applications des techniques sophrologiques dans trois domaines : médical, prophylactique (social et réhabilitation) et psychopédagogique (sportifs, enseignants).
- Conforter les acquis personnels, affirmer les compétences professionnelles du praticien.

ORGANISATION

Le Diplôme Universitaire (DU) de Sophrologie comprend 340 heures de formation pour tout le cycle de sophrologie avec obtention du diplôme.

Les cours en présentiel sont dispensés sous forme de 34 jours (238 heures) de formation au Luxembourg et deux jours (14 heures) de formation à l'Université de Lille.

Une partie de l'enseignement (88 heures) se fera à distance et sera constitué de compte-rendus, de questionnaires et de méthodologie.

Tout au long de la formation, le suivi sera assuré par les responsables pédagogiques du DU de l'Université de Lille.

(*) Il s'agit d'un diplôme attestant des connaissances dans la matière étudiée, mais le diplôme ne correspond ni à un diplôme de Bachelor, ni à un diplôme de Master selon le système de Bologne, et ne peut dès lors pas donner lieu à une inscription au registre des titres au Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.



PUBLIC CIBLE

- Ce diplôme est ouvert aux docteurs en médecine, docteurs en chirurgie dentaire, sages-femmes, infirmiers, kinésithérapeutes, psychologues, psychothérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes, orthoptistes, professeurs d'éducation physique et sportive, enseignants, éducateurs, travailleurs sociaux.
- Pour les détenteurs d'un diplôme de fin d'études secondaires ou du baccalauréat, qui ont de l'expérience professionnelle dans le domaine visé, une validation des acquis est possible.

CERTIFICATION

La validation de la formation du DU de Sophrologie nécessite d'avoir :

- suivi avec assiduité les enseignements ;
- soutenu avec succès un mémoire de fin d'études devant un jury constitué du Directeur du diplôme et de deux autres membres ayant participé à l'enseignement.

À l'issue de cette validation, le candidat se voit remettre le Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille.

EN UN COUP D'ŒIL

Durée de la formation : 2 ans
(340 heures, dont 252 heures en présentiel et 88 heures d'enseignement à distance)

Organisation des cours : en principe les jeudis après-midi, les vendredis et samedis toute la journée, à raison d'un module par mois maximum.

Lieu de la formation : Luxembourg et Lille (14 heures)

Inscription et conditions générales : www.LLLC.lu
Rubrique : Formations universitaires

Droits d'inscription : 1^{ère} année : 3 350 €
2^e année : 3 350 €



PLUS D'INFORMATIONS :

www.LLLC.lu

Formations universitaires

PROGRAMME*

1^{ère} année

<p>MODULE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le corps, la conscience et ses multiples aspects • L'homme global : vision holistique, rythmes de vie • Les relaxations, les approches historiques • Les principes fondamentaux de la sophrologie • L'entraînement personnel et le journal de bord 	<p>MODULE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les états et les niveaux de conscience • La respiration et les diaphragmes • Les relaxations dynamiques : généralités, hypothèses théoriques, pratiques et applications personnelles • La RD1, les techniques du présent • Les méthodes à visées somatiques (Eutonie, Vittoz...) • Prendre soin de soi 	<p>MODULE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alliance en sophrologie, l'autre, la conduite des séances • La relation d'accompagnement • Confiance en soi, image de soi, estime de soi • Les émotions • La phénoménologie : sensibilisation • La RD2, les techniques du futur
<p>MODULE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • La communication non verbale et paraverbale • Les champs d'applications sociales et cliniques en sophrologie • Le focusing, la méditation, la marche consciente • La RD3, les techniques du passé • Méditation de pleine conscience et méditation sophrologique 	<p>MODULE 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • La phénoménologie : approfondissement • La RD4, les techniques de totalisation • Éthique et déontologie • Les savoir-faire et savoir-être du praticien • De la découverte, vers la conquête, à la maîtrise des pratiques 	<p>MODULE 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révisions et évaluations • Les relaxations dynamiques • Les techniques spécifiques • Terpnos logos, vocabulaire, mots clés • Boîte à outils du praticien, protocoles de base

2^e année

Approfondissement des connaissances théoriques et pratiques sur l'ensemble des techniques.
Entraînement des capacités du praticien.

<p>Approfondissement de la formation personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Devenir autonome • Dynamique de groupe • Développement personnel 	<p>Affinement de la relation au patient</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueil et cadre professionnel • Alliance, attitude et présence du praticien • Approche phénoménologique • Réalité objective de la relation thérapeutique 	<p>Études de situations cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Douleurs et souffrance • Troubles du sommeil • Troubles des conduites alimentaires • Manifestations anxio-dépressives • Troubles de la sexualité • Aspects psychosomatiques des maladies
<p>Études de situations prophylactiques et de réhabilitation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation aux explorations médicales, aux interventions chirurgicales et dentaires, à la chimiothérapie... • Réhabilitation cardio-respiratoire • Rééducation fonctionnelle motrice • Gestion du stress 	<p>Psychopédagogie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités sportives et d'enseignements • Activités socio prophylactiques 	<p>Accompagnement méthodologique pour les mémoires</p>

LES PARTENAIRES



UNIVERSITÉ DE LILLE : UNE UNIVERSITÉ PLURIDISCIPLINAIRE AU CŒUR DE L'EUROPE DU NORD

L'Université de Lille, université pluridisciplinaire d'excellence au cœur de l'Europe du Nord, est riche d'un patrimoine culturel et scientifique exceptionnel inscrit dans l'histoire de la région des Hauts-de-France. Forte de ses 67 000 étudiant(e)s (dont 7 300 internationaux), 6 300 personnels, 66 unités de recherche et une offre de formation qui couvre l'ensemble des champs disciplinaires, l'Université de Lille s'impose comme un acteur majeur de la région pour la formation, la recherche et l'innovation et par son engagement sur les questions de société.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

LA CSL : UNE STRUCTURE INDISPENSABLE POUR DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DES SALARIÉS

La Chambre des salariés (CSL), créée suite à l'introduction du statut unique, compte quelque 530 000 ressortissants. Elle joue un rôle de consultation et de réflexion dans la procédure législative du pays. Son avis est requis sur tous les projets de loi touchant ses ressortissants avant le vote définitif par la Chambre des députés.

Elle élabore des publications sur des dispositions légales en matière de droit du travail, de droit de la sécurité sociale, elle publie des prises de position et des avis sur des sujets économiques et sociaux et organise des conférences publiques en relation avec le monde du travail.

La CSL nomme les représentants des salariés et des retraités qui siègent au sein de la Caisse nationale de santé, de la Caisse nationale d'assurance pension, du Tribunal du travail et des juridictions de la sécurité sociale.

Elle propose des formations aux représentants du personnel dans son Centre de formation et de séminaires (CEFOS) à Remich qui dispose d'une structure multifonctionnelle pour l'organisation de réunions et de conférences.

La formation continue pour adultes est une activité principale de la CSL. Le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), son centre de formation, offre un grand panel de cours du soir, de séminaires, de formations universitaires, de formations spécialisées et de certifications professionnelles.

Les formations proposées par le LLLC se déroulent dans le bâtiment de la CSL à Bonnevoie situé à proximité directe de la gare de Luxembourg et facilement accessible via les transports publics.



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

Avec plus de 12 000 inscriptions par an, le LLLC se positionne comme l'un des plus grands offreurs de formation continue pour adultes du Luxembourg.

Il propose aux salariés une large gamme de formations à des prix compétitifs menant à des diplômes et certifications reconnus.

SON OFFRE DE FORMATION

- Cours du soir
- Séminaires
- Diplôme d'Accès aux Études Universitaires – Option Littéraire (DAEU-A)
- Formations universitaires et supérieures
- Formations spécialisées
- Formations pour seniors
- Certifications



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



2-4, rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg
B.P. 1263
L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 600
F +352 27 494 650
formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu