

# OPERATORE IN SOFROLOGIA

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e  
Operatori Certificati

[www.futureacademy.it/aioc](http://www.futureacademy.it/aioc)



### *Accesso e disponibilità:*

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

### *Materiale didattico e tutor:*

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



### *Tempistiche e prerequisiti:*

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



### **IPHM**

*International Practitioners of Holistic Medicine*

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

[www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/](http://www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/)

### **HOLISTICA CEPRAO**

*Provider Crediti ECP  
(Educazione Continua Professionale)*

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO.

[https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af\\_iscrizione\\_attivita\\_public.php](https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php)





### Descrizione

Annoverata tra le discipline olistiche, la sofrologia non è soltanto una moda passeggera. Sono sempre di più infatti le persone che ne parlano e che la praticano in quanto la sua efficacia è tangibile, come sono evidenti i benefici che apporta la pratica di questa disciplina. Inizialmente era riservata ai pazienti "psichiatrici" per integrare gli effetti dell'ipnosi, ma oggi sta conquistando un pubblico sempre più ampio ed è estesa in svariati ambiti della vita di tutti i giorni, come ad esempio la preparazione degli atleti alle gare agonistiche. È una tecnica che unisce la spiritualità di diverse discipline orientali con la praticità del mondo occidentale, attira sempre più persone in cerca di realizzazione e benessere. Si basa sul rilassamento profondo la cui pratica induce uno stato cosiddetto "sofrologico" che consente di prendere in considerazione una prospettiva diversa, di riflettere in modo più oggettivo e di conseguenza di essere più consapevoli. Questa consapevolezza ci fornisce le risposte alle domande che ci poniamo su noi stessi, sugli altri e ci aiuta ad affrontare e vivere meglio nell'ambiente circostante. Gli ambiti di applicazione della Sofrologia sono molteplici, essa include:

- La risoluzione di piccoli disagi quotidiani, come ad esempio l'irregolarità dei cicli di sonno, la gestione delle emozioni e la mancanza di autostima;
- Lo sviluppo personale al fine di massimizzare il potenziale dell'individuo;
- Il trattamento del dolore;
- La preparazione agli eventi della vita, come la maternità o la genitorialità, ad esempio;
- L'auto-ricostruzione in seguito ad una dura prova;
- Far emergere le risorse dormienti dell'individuo al fine di risolvere certe problematiche interiori.

### Obiettivi

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare la Sofrologia a livello personale, ma soprattutto come Sofrologo, ovvero un professionista in grado di accompagnare l'individuo verso un processo di benessere interiore. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la sofrologia al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai a stabilire un protocollo di sessione, apprenderai le tecniche proprie di questa disciplina e saprai come metterle in pratica anche grazie ai tantissimi esempi pratici che questo corso ti mette a disposizione. Imparerai a ricollegarti con i tuoi sentimenti e armonizzare corpo e mente con la Sofrologia. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutte gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre al diploma, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.



### *Programma completo delle lezioni*

- La Storia della Sofrologia, Definizioni e Concetti
- Gli Stati di Consapevolezza
- I Campi di Applicazione
- I 4 Principi di Base
- Le Diverse Correnti di Sofrologia
- Le Qualità per Diventare un Sofrologo
- La Sessione di Sofrologia
- I Benefici del Rilassamento
- Lasciar Andare
- La Professione di Sofrologo
- Sessione di Base di Rilassamento
- Entrare in Condizione di Rilassamento
- Gli Strumenti della Sofrologia
- Pnl e Sofrologia
- I Livelli Logici e Movimenti Oculari
- Esercizi di Meditazione
- Linguaggio non Verbale
- Training Autogeno di Schultz
- Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Ascolto Benevolo
- Il Dialogo Pre Seduta
- Rilassamento Dinamico
- La Marcia Fronica
- I Terpnos Logos
- La Sofronizzazione
- La Desofronizzazione
- La Fenodescrizione
- Rilassamento Dinamico di 1° Grado
- Rilassamento Dinamico di 2° Grado: Esercizi di Presa di Coscienza
- Rilassamento Dinamico di 3° Grado: Esercizio La Marcia Fronica
- Rilassamento Dinamico di 4° Grado: Esercizio la Vitalità dei Valori
- Tecniche Specifiche di 1° Grado: Tecniche di Presentazione
- Tecniche Specifiche 2° Grado, Tecniche di Futurizzazione
- Psicomodellazione Sofronica
- Le 3 Fasi del Protocollo
- Le Intenzioni
- Le Tabelle
- La Fase di Chiusura
- Le Categorie Principali: Definire le Intenzioni
- Lo Sviluppo Personale
- La Preparazione Mentale
- Le Tecniche Fondamentali per Comunicare
- Le Sessioni di Gruppo
- La Sofrologia Riconnettiva
- I 7 Colori della Coscienza
- Spiegazione delle Singole Tappe
- Spiegazione dei Singoli Esercizi
- Armonia dei 4 Elementi – Tecnica di Tonglen
- Il Tempio Interiore – L'io Profondo
- Trattamento del Dolore
- Sviluppo Personale: Lasciarsi Andare
- Miglioramento del Sonno
- Gestione delle Emozioni
- Miglioramento dell'autostima
- Campi di Applicazione e Protocolli
- Sofro-Pedagogia Sportiva
- Sofrologia e Separazione
- Sofrologia e Depressione
- Sofrologia e Lutto
- Sofrologia e Dipendenze
- Sofrologia e Perdita Di Peso
- Sofrologia e Fobie
- Sofrologia e Maternità
- Nozioni di Psicologia
- Gestione delle Emozioni E Somatizzazione
- Praticare come Professionista:
- La Ricerca di Mercato
- Dove Praticare
- Le Tariffe Standard
- Fare Marketing
- Le Varie Schede
- Svolgimento della Prima Sessione





### Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



#### *.1 - Elaborato scritto*

- Descrizione del caso: informazioni sul cliente
- Descrizione della problematica del cliente
- Impostazione del protocollo sofrologico indicando le varie fasi, le tappe e le sessioni, specificando le varie intenzioni e i singoli esercizi/tecniche da sviluppare



#### *.2 - Test informatizzato a scelta multipla*

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.



## NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

### *Ente di Formazione Approvato*

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.