



Sofrocay
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être



Vereniging
Caycediaanse Sofrologen

VCS vzw biedt aan: opleiding “Welzijn & Sofrologie” © Sofrocay

Met toestemming van Dr. Koen van Rangelrooy, alle rechten gereserveerd door ©Sofrocay.

Volledig online van 6 februari 2023 tot 15 mei 2023

Docenten:

Annick Hoefnagels,

bedrijfskundige, Caycediaans sofroloog,
docent Caycediaanse Sofrologie INTENSS,
bestuurslid VCS vzw

Kristin Baute

sociaal verpleegkundige, Caycediaans sofroloog, coach in existentieel welzijn.
studentencoach INTENSS,
bestuurslid VCS vzw

Dr. Frank Delvaux,

huisarts, Caycediaans sofroloog, slaapcoach,
studentencoach INTENSS,
voorzitter VCS vzw

Data:

Online Sessies telkens op maandag van 19.30 tot 21.00h.

- 1: 06/02 Frank
 - 2: 13/02 Frank
 - 3: 27/02 Annick
 - 4: 06/03 Annick
 - 5: 13/03 Annick
 - 6: 20/03 Kristin
 - 7: 27/03 Kristin
 - 8: 17/04 Annick
 - 9: 24/04 Frank
 - 10: 8/05 Frank
- Examen 15/5

Het examen zal o.a. bestaan uit het presenteren van enkele slides uit de PowerPoint presentaties.

Vereniging voor Caycediaanse Sofrologen VZW nummer: 0478.060.540

Dorpsstraat 25 - 3020 Herent -België
IBAN: BE36 0682 3816 9581 – BIC: GKCC BE BB BELFIUS BANK

Doelen

Het pakket aanleren (theorie en praktijk), bespreken hoe je dit kan gebruiken in groep of individueel, beschikbaar stellen van de didactische materialen

De student kan de theorie en praktijk toepassen en overbrengen aan een groep sofronisanten en tijdens individuele begeleidingen.

Specificaties

Welzijn & Sofrologie is een professioneel programma met bewezen effectiviteit op vlak van stressweerbaarheid, angst, slaap en milde depressiviteit.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33210278/>

Het werd ontwikkeld door Sofrocay met als doel dat sofrologen personen en groepen kunnen begeleiden. Tegelijk is het ook een kennismakingspakket voor mensen die sofrologie willen leren kennen of die overwegen zich in te schrijven voor de opleiding.

Materialen

De didactische materialen bestaan uit 10 fiches (pdf) met de korte samenvatting van de theorie en de protocollen van de technieken, en verder 10 power point presentaties voor eigen gebruik. De studenten ontvangen ook de audio opname van de 10 lessen waarmee ze de ppt presentaties kunnen bestuderen.

Alle rechten gereserveerd door ©Sofrocay.

Inhoud

10 sessies - 10 technieken

Sessie 1: Stress dat ben ik	<i>Basissofronisatie</i>
Sessie 2: Ademhaling en innerlijke rust	<i>Buikademhaling met pauze</i>
Sessie 3: Spanning verwijderen	<i>Verwijderen van het negatieve</i>
Sessie 4: Je lichaam positief gewaarworden	<i>De aanwezigheid van het positieve versterken</i>
Sessie 5: Leren loslaten	<i>Loskoppelen, contemplatie, fenomenologische blik</i>
Sessie 6: Een positieve houding tegenover de toekomst	<i>Positief anticiperen</i>
Sessie 7: Het oproepen van een positieve herinnering	<i>Positief herinneren</i>
Sessie 8: Welbevinden ... door mezelf	<i>Beleving van persoonlijke waarden</i>
Sessie 9: Time-management voor meer sereniteit en efficiëntie	<i>Programmeren van de volgende dag</i>
Sessie 10: Beter slapen voor meer welzijn	<i>Sofroliminale bescherming van de slaap</i>

Vereniging voor Caycediaanse Sofrologen VZW nummer: 0478.060.540

Dorpsstraat 25 - 3020 Herent -België

IBAN: BE36 0682 3816 9581 – BIC: GKCC BE BB BELFIUS BANK

Examen

Sofrocay eist een examen na deze opleiding: theoretisch en praktisch. Op het examen tonen de studenten aan de theorie begrepen te hebben, dat ze voldoende skills hebben om een presentatie te geven en dat ze de aangeboden sofrologie technieken hebben geïntegreerd.

Voorwaarden

Alle rechten zijn gereserveerd door © **Sofrocay**.

Deze professionele vorming staat open voor:

- Studenten van de masteropleiding RDC 5-12 tot master in de Caycediaanse Sofrologie
- Studenten die de basisopleiding DRC1-4 beëindigd hebben en die de intentie hebben de masteropleiding te zullen starten in 2023.
- Caycediaanse Sofrologen

Na de geslaagde toets krijg je een voorlopige licentie van Sofrocay die je toelaat om deze 10 sessies en het bijgeleverde didactisch materiaal te gebruiken in je sofrologie praktijk. Na het beëindigen van de master opleiding (RDC 5 tot 12) wordt deze licentie definitief geldig.

Er worden minstens 7 van de 9 online sessies bijgewoond.

Prijs

Kostprijs: 450€

Inschrijvingen

Inschrijvingsformulier in bijlage te verzenden ten laatste op 23/01/2023

Vereniging voor Caycediaanse Sofrologen VZW nummer: 0478.060.540

Dorpsstraat 25 - 3020 Herent -België
IBAN: BE36 0682 3816 9581 – BIC: GKCC BE BB BELFIUS BANK



Sofrocay
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédiennne
être & mieux-être



Vereniging
Caycediaanse Sofrologen

INSCHRIJVINGSFICHE

Opleiding “Welzijn & Sofrologie” van 6 februari 2023 tot 15 mei 2023

Graag vragen we deze fiche zorgvuldig in te vullen. De ingevulde gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld.

Naam en voornaam:

Adres:

Telefoon:

Mail adres:

Doorstrepen wat niet past:

Ik heb de fundamentele cyclus Caycediaanse Sofrologie gevolgd bij en
beëindigd in

Ik ben Caycediaans Sofroloog sinds.....

Bedrijfsgegevens:

Adres indien anders:

Ondernemingsnummer/BTW nummer:

Ik wil een factuur ontvangen:

Ik schrijf me in voor de opleiding “Welzijn & Sofrologie”, © Sofrocay. Alle rechten gereserveerd. Ik heb de intentie om de bovenbouw opleiding (RDC 5 tot 12) van Sofrocay binnen dit en drie jaar te starten. Na ontvangst van de factuur betaal ik 450€.

Opmerkingen:

Handtekening voorafgegaan door “Gelezen en Goedgekeurd” eigenhandig geschreven:

Vereniging voor Caycediaanse Sofrologen VZW nummer: 0478.060.540

Dorpsstraat 25 - 3020 Herent -België

IBAN: BE36 0682 3816 9581 – BIC: GKCC BE BB BELFIUS BANK