



Institut Caycedo
FRANCE

Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

L'art et la pratique de l'attention au service du sophrologue

Développer sa capacité d'attention pour pacifier l'esprit, potentialiser le sens de l'écoute, de la perception et de la communication dans l'accompagnement sophrologique

STAGE 1 : les Essentiels de l'Attention



100 rue Bobillot 75013 Paris

Adresse mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com

www.institut-caycedo.fr

Tel. 01 89 16 64 44 - 06 03 73 10 58

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

PUBLIC

Professionnels en sophrologie des secteurs de la prévention, de l'éducation, de la pédagogie, du sport, du social et du soin et stagiaires en formation de sophrologie.

PRÉ-REQUIS

Avoir validé le cycle fondamental en sophrologie ou être en formation

OBJECTIF PRINCIPAL

Développer sa capacité d'attention pour potentialiser le sens de l'écoute, de la perception et de la communication dans l'accompagnement sophrologique.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Axe conceptuel

Comprendre la nature, le fonctionnement et le rôle de l'attention dans les relations humaines et dans la posture du Sophrologue (attitude phénoménologique, alliance...).

Axe pratique / expérientiel

Ajuster son attention dans les divers domaines de la communication et de la relation avec soi-même et avec les autres.

Personnel

Optimiser son potentiel d'attention pour renforcer sa posture au travers de 3 axes : congruence, élégance et efficacité.

GRANDS AXES DU PROGRAMME (le programme détaillé sera remis à l'inscription).

STAGE 1 - LES ESSENTIELS DE L'ATTENTION

- Comprendre la nature de l'attention.
- Connaître le lien entre attention et esprit
- Aligner l'attention avec la volonté.
- Reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément son attention.

POUR INFORMATION :

STAGE 2 - L'ART DE L'ATTENTION

Approfondir ses connaissances sur la nature de l'attention : attention libre et attention chargée

Récupérer et augmenter son potentiel d'attention

Savoir teinter son attention d'appréciation

Intégrer le rôle de l'attention dans l'expression des émotions et la régulation du stress

Renforcer notre congruence en alignant Attention, Intention et Objectif (AIO)

EFFECTIFS

15 personnes maximum

LE PROGRAMME

Se former à l'Art de l'attention, c'est préserver, restaurer et optimiser son potentiel d'attention.

Celui-ci est à la base de toutes les capacités utiles dans le domaine de l'accompagnement sophrologique.

Cette formation vous invite à découvrir - **Les essentiels de l'attention** dans le stage 1, avec la possibilité de les approfondir dans le stage 2 - **L'art de l'attention**.

Stage 1 - Les essentiels de l'attention

OBJECTIFS

Acquérir des outils pratiques pour préserver, restaurer et diriger votre capacité d'attention, en développant vos aptitudes et votre agilité à :

- Aligner volonté et attention
- Aligner intention et attention
- Orienter le mouvement de l'attention
- Maintenir un état d'attention libre
- Pacifier l'esprit
- Percevoir la réalité sans jugements ni déformations

L'ensemble de ces aptitudes participent à la mise en place de la réduction phénoménologique.

CONTENU EN PRESENTIEL

JOUR 1

- Comprendre la nature de l'attention.
- Apprendre à orienter le mouvement de l'attention.
- Savoir aligner l'attention avec la volonté.
- Pacifier l'esprit.

JOUR 2

- Aligner Attention-Intentionnalité
- Savoir reconnaître et utiliser les différents modes d'attention : observation, concentration, contemplation, méditation.
- Ajuster et orienter délibérément notre attention.
- S'initier à maintenir un état d'attention libre.

INTERVENANT

Norbert Garau : concepteur et transmetteur du module « L'art de l'attention », il est formé à de nombreux courants d'évolution personnelle et professionnelle. Depuis plus de 30 ans, il accompagne des personnes et des groupes dans la clarification et la réalisation de leurs objectifs, de leurs projets et transitions de vie. Il est également sophrologue caycédien, formateur à l'ICF Toulouse, et tuteur des cycles supérieurs pour Sofrocay.



**FICHE DESCRIPTIVE
DE LA FORMATION****MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Alternance de théorie et d'exercices pratiques spécifiques à l'attention : seul, à deux et en petit groupe, en présentiel.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Paper board - Vidéos - Supports de cours théoriques et pratiques.

EVALUATION

Evaluation continue pendant les phases de mise en pratique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

Présentiel : 2 jours consécutifs, de 9h30 à 17h30.

Total de 14 heures de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION - STAGE 1 (2 JOURS)

Samedi 21 et dimanche 22 mars 2026.

COÛT DE LA FORMATION (STAGE 1)

400 € (200€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 300€ (150€ / jour).

LIEUX DE LA FORMATION (Paris)

INSTITUT CAYCEDO FRANCE Paris : 100 rue Bobillot, 75013 Paris