



# Comprendre et accompagner le haut potentiel et l'hypersensibilité de l'adulte par la sophrologie

Mise à jour du document 7 janvier 2022

Cette formation de spécialisation est destinée aux sophrologues pour répondre aux besoins émergents des adultes à haut potentiel et des prescripteurs.

HPI, surdoué, douance, hypersensibilité... de quoi parlons-nous exactement? Quelles sont leurs demandes et leurs besoins ? Comment repérer un adulte HP ou hypersensible ? Quel peut être le rôle du sophrologue ? Quelles précautions pour accompagner l'hypersensibilité et le haut potentiel ?

Je vous propose 2 modules de 2 jours au cours desquels nous alternerons pratiques sophrologiques, théories actualisées, études de cas et travaux en sous-groupes pour intégrer les informations et expérimenter auprès des personnes que vous recevez.

**Durée** 28.00 heures (4.00 jours)

## Profils des stagiaires

- Sophrologues exerçant en libéral et ou en institutions auprès d'adultes dans un contexte de santé et de prévention.
- Sophrologues formés en cours d'installation

## Prérequis

- Sophrologues ayant validé les 4 premiers degrés de la sophrologie
- Un ordinateur 13" minimum ( les tablettes étant trop petites pour suivre cette formation). Une caméra et un micro en état de marche. Une connexion internet stable.
- Un " Savoir être" cher à la Sophrologie appliqué à une formation à distance (Présence, écoute, partage, accueil, ouverture, humilité...)

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les particularités de la douance et de l'hypersensibilité de l'adulte.
- Faire le lien entre la méthode et les problématiques du quotidien des personnes que vous recevez
- Adapter la pratique sophrologique vers un accompagnement ouvert et pertinent
- Travailler votre posture de sophrologue pour accueillir les profils à haut potentiel

## Contenu de la formation

- RENTRER DANS LE MONDE DE L'HYPERSENSIBILITE ET DU HAUT POTENTIEL MODULE 1 JOUR 1
  - Douance ? hypersensibilité ? Éclaircissons ces concepts en perpétuelle évolution
  - Quelle sont les caractéristiques et les effets des traits de personnalité des personnes HP et hypersensibles.
  - Repérer les motivations des profils à haut potentiel comme source d'épanouissement.
  - Se découvrir à haut potentiel ou hypersensible à l'âge adulte ! La réception de la nouvelle. Quel est l'intérêt de repérer un adulte HP qui s'ignore.
  - Savoir réorienter : les diagnostics différentiels effectués par des psychiatres
- LES PROBLEMATIQUES , LES DEMANDES SOUVENT RENCONTREES ET LES APPORTS DE LA METHODE DE LA SOPHROLOGIE MODULE 1 JOUR 2
  - Le syndrome de l'imposteur : l'identifier pour en diminuer les impacts négatifs
  - Le faux-self : le repérer et s'en libérer
  - Co-réflexion sur le choix des protocoles d'accompagnement des 4 premiers degrés

# Christelle ROBERT Formations

4 rue de Mascara

44100 NANTES

Email: [contact@sophrologie-hautpotentiel.com](mailto:contact@sophrologie-hautpotentiel.com)

Tel: 0663144550



- Témoignages des apports de la pratique de la sophrologie d'adultes hypersensibles et à haut potentiel
- Préparation de votre partage de suivi au MODULE 2
- QUIZZ
- DE LA THEORIE À LA PRATIQUE : DEVELOPPER VOS COMPETENCES PROFESSIONNELLES MODULE 2 JOUR 3
  - Dans notre cadre bienveillant du partage enrichissant pour tous, présentation orale d'un de vos suivis.
  - Description de la demande, de l'anamnèse et des protocoles d'accompagnement
  - Co-réflexion sur l'intentionnalité des protocoles et le repérage de la mise en mouvement de la personne par l'analyse vivantielle.
  - Elargir vos compétences professionnelles : Réflexion sur votre posture de sophrologue. Individuellement, quelle est votre valeur ajoutée ?
- LA CRISE EXISTENTIELLE DE L' ADULTE À HAUT POTENTIEL ET LA RESILIENCE. LE RÔLE DU SOPHROLOGUE MODULE 2 JOUR 4
  - Les différentes crises existentielles de l'adulte et l'intensité du haut potentiel
  - La force de la résilience des HP : la théorie de la désintégration positive de Dabrowsky et le processus de dévoilement de la conscience de la méthode de la sophrologie
  - Développer votre légitimité de sophrologue auprès d'un adulte à haut potentiel.
  - QUIZZ

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

**Validation de la formation** Certificat de réalisation de l'action de formation

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Christelle ROBERT - Formatrice - Sophrologue Caycédienne. Hypnose et Thérapie Intégratives Institut Milton Erickson. Depuis 10 ans, j'accompagne les enfants, adolescents et adultes à haut potentiel. Co-fondatrice du réseau professionnel interdisciplinaire Haut-potentiel 44, j'interviens également dans le DIU d'addictologie de l'Université de Nantes. Après avoir animé plusieurs présentations sur le thème de la douance et de la sophrologie notamment au Congrès international de Sophrologie Caycédienne et au Web Congrès international sur la Douance, j'ai été sollicitée à plusieurs reprises pour partager mes expériences d'accompagnement des hauts potentiels.

**Effectifs** 8 participants maximum

**Méthode pédagogique** Formation à distance

### Moyens pédagogiques et techniques

- Livret de suivi de la formation
- PPT ou cartes mentales
- Exposés théoriques, vidéos
- Étude de cas concrets
- Quizz
- Travail en sous-groupes
- Pratiques sophrologiques

**Coût de la formation** Les prix des formations en euros sont nets de taxe.

En autofinancement : 690.00

Avec une prise en charge : 930.00