

U-5369

MINISTERE DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE
ADMINISTRATION GENERALE DE L'ENSEIGNEMENT
ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE

DOSSIER PEDAGOGIQUE

(Document 8 bis)¹

UNITE D'ENSEIGNEMENT :

Harmonie vitale par la sophrologie: Harmonie avec les autres - phases de futurisation - Prétérisation

CODE DE L'U.E. (2): 9563 22 021 C3

CODE DU DOMAINE DE
FORMATION (3):901

La présente demande émane du réseau:

<input type="radio"/> (4) organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles	<input type="radio"/> (4) Libre subventionné confessionnel
<input checked="" type="radio"/> (4) Officiel subventionné	<input type="radio"/> (4) Libre subventionné non confessionnel

Identité du responsable du réseau : (1) Roberto Galluccio, Administrateur délégué du Cpeons

Date et signature (1) : Le 17 mai 2016.....



¹ Article 7 de l'A.G.C.F du 15 mai 2014 relatif aux dossiers pédagogiques des sections et unités d'enseignement de l'enseignement de promotion sociale

1. Finalités de l'Unité d'enseignement : reprises en annexe n° 1 (1 page(s) (1)

2. Capacités préalables requise : reprises en annexe n°2 (1page(s) (1)

3. Niveau et classement de l'unité d'enseignement :

Enseignement secondaire	O (4) du niveau inférieur	X (4) du niveau supérieur
de	X (4) transition	O (4) qualification

4. Acquis d'apprentissages: repris en annexe n° 3 (1pages) (1)

5. Programme:

5.1. Etudiant

Repris en annexe n°4 (2 pages) (1)

5.2. Chargé de cours

6. Constitution des groupes ou regroupement : Repris en annexe n° 5 (1page(s) (1)

7. Chargé(s) de cours: Repris en annexe n° 6 (1 page(s) (1)

8. Horaire minimum de l'unité d'enseignement :

Dénomination du (des) cours (1)	Classement du(des) cours (1) (5)	Code U (1) (5)	Nombre de périodes (1)	Code fonction (1)
Approche théorique	CT	B	52	20
Approche pratique	CT	B	60	20
Part d'autonomie		P	28	
Total des périodes			140	

9. Tableau de concordance (à approuver par le Conseil général)

Repris en annexe n° 7 (1 page(s) (1)

10. Réserve au Service de l'inspection de l'enseignement de promotion sociale:

a) Observation(s) de l'(des) Inspecteur(s) concerné(s) relative(s) au dossier pédagogique [annexe(s) éventuelle(s)] (1):

COPIE CONFORME

b) Avis de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique :

ACCORD PROVISOIRE (4) - ~~PAS D'ACCORD~~ (4)

En cas de décision négative, motivation de cette dernière :

Date : 06/06/2016.....Signature :

[Signature]
Jacques Soblet

[Signature]
François - Gérard STOLZ
Directeur général adjoint

Instructions

(1) A compléter

(2) Réserve à l'administration

(3) Il s'agit du code du domaine de formation au sens de l'A.G.C.F. du 8 septembre 1997 déterminant les domaines de formation dans l'enseignement de promotion sociale : ce code est proposé par le réseau et avalisé par l'inspection.

(4) Biffer la mention inutile ou cocher la mention utile

(5) Voir annexe 27 - tableau des codes « U »

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION -
PRETERISATION**

1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991, cette unité de formation doit :

- concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2. Finalités particulières

L'unité de formation doit permettre à l'étudiant :

- de percevoir ses phénomènes et de les partager avec les autres ;
- de développer des pratiques de prévention en matière de santé.

En aucun cas, cette unité de formation ne permettra l'obtention partielle ou totale d'un titre, quel qu'il soit, via une école privée ou une association professionnelle.

Seule une attestation de réussite peut être délivrée à l'étudiant réussissant toutes les capacités terminales de l'UF.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1. Capacités

- définir et expliquer l'harmonie vitale et la sophrologie, en énoncer les théories de base et les principes fondamentaux ;
- décrire la notion de corporalité ;
- exprimer ses sensations et ses perceptions, à travers l'application des techniques sophrologiques dynamiques du 1^{er} degré, des techniques sophrologiques de présentation, des différentes méthodes de relaxation et techniques respiratoires , en faisant appel aux notions essentielles notamment de psychologie générale, psychologie dynamique et d'anatomie.

2.2. Titre pouvant en tenir lieu

- Attestation de réussite de l'unité de formation « HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC SOI-MEME – PHASE DE PRESENTATION » CODE N° 956321U21C4

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

4. PROGRAMME

L'étudiant sera capable :

En approche théorique

- **Physiologie générale**

- de décrire succinctement le fonctionnement
 - du système nerveux, notamment :
 - l'extéroception (5 sens),
 - l'intéroception (proprioception, viscéroception) ;
 - du système digestif ;
 - des systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
 - du système endocrinien ;
- de décrire l'action de la sophrologie sur ces systèmes.

- **Notions d'ontologie**

- de décrire brièvement la genèse de l'univers et de l'être vivant.

- **Éléments de psychologie générale**

- de définir la visualisation ;
- d'expliquer brièvement le fonctionnement de l'inconscient et son langage à travers le dessin et le conte.

- **Sources orientales de la sophrologie**

- d'expliquer succinctement les théories orientales sous-tendant la sophrologie (yoga, bouddhisme, zen, ayurveda).

- **Communication efficace notamment selon l'approche GORDON**
 - de citer les conditions favorables à la communication ;
 - de différencier les comportements acceptables et inacceptables pour soi-même et de définir les comportements à encourager ;
 - d'analyser les niveaux de la communication et les types de transactions ;
 - d'énumérer les obstacles à la communication ;
 - de formuler les différents « messages-je » d'affirmation, d'appréciation, de prévention et de confrontation ;
 - de distinguer les procédés d'écoute passive et active ;
 - de définir et d'identifier les besoins ;
 - de différencier la gestion d'un conflit de besoins de la gestion d'une collision de valeurs ;

- **Méthodes**
 - de décrire les techniques sophrologiques du deuxième degré (contemplative) et du troisième degré (réflexive), ainsi que les techniques sophrologiques de futurisation et de prétérisation et d'autres techniques telles que les visualisations, les voyages dans l'imaginaire,...

En approche pratique

- d'appliquer et/ou d'intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
- de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique du deuxième degré (contemplative) et l'activation des cinq sens ;
- de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique du troisième degré (réflexive) ;
- de rédiger et de présenter un conte à portée prophylactique ou pédagogique et/ou de dire un terpnos logos à l'ensemble de la classe.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

5. CAPACITES TERMINALES

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :

- de décrire succinctement les origines orientales de la sophrologie ;
- d'expliquer les principaux éléments de la physiologie des systèmes vitaux ;
- de décrire brièvement les notions d'ontologie ;
- d'exprimer ses sensations, ses perceptions, ses sentiments, ses pensées et ses réflexions à travers l'application des techniques sophrologiques dynamiques des 2^e et 3^e degrés, des techniques sophrologiques de futurisation et de préterisation et d'autres techniques ;
- d'expliquer et de mettre en œuvre les techniques de communication efficace selon l'approche Gordon ;
- d'amener les autres étudiants au niveau sophro-liminal par le terpnos logos.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- la précision du vocabulaire;
- la finesse de la description des sensations, des perceptions et des sentiments ;
- la clarté et la précision des réponses.