



## Institut de Sophrologie de Rennes

### Cycle Fondamental 1 (CF1) – Bases 1 Initiation théorique et pratique

#### AUTO-EVALUATION 1

En complément de la fiche de travail réalisée en sous-groupe lors de ce stage, ce document personnel vous permet d'évaluer votre niveau d'intégration des principales connaissances et savoir-faire enseignés. Placer pour cela une croix dans la colonne correspondant, selon vous, à votre capacité actuelle : de 1 (très faible) à 4 (élevée).

Considérez ce document non pas comme un jugement ou le reflet d'une vérité absolue et immuable, mais comme une base d'informations à partir de laquelle vous pouvez agir.

L'utilisation de ce document est optionnelle (il n'y a pas de restitution à nous faire). Il peut vous être utile pour faire un point rapide sur des éléments abordés au cours de ce premier stage et peut être complété ou modifié. N'hésitez pas à nous en faire un retour critique.

<i>Évaluez votre capacité à ...</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1) donner l'étymologie et définir simplement la sophrologie				
2) préciser plusieurs indications et contre-indications de la sophrologie				
3) reproduire le schéma simplifié représentant les états et niveaux de conscience (schéma de l'éventail de base)				
4) donner la définition de la conscience selon A. Caycedo				
5) distinguer le <i>contenant</i> du <i>contenu</i> du <i>terpnos logos</i>				
6) préciser quelques règles de base pour le contenu du <i>terpnos logos</i>				
7) expliquer brièvement la respiration « abdominale »				
8) décrire schématiquement quelques unes des actions du diaphragme				
9) pratiquer de manière autonome une SBV (suivie de la DSBV)*				
10) pratiquer de manière autonome la séquence SB(V) – SDN – SAV - DSBV*				
11) animer une SBV (lecture du corps) et une DSBV (désophronisation) *				
12) réaliser seul(e) – sans l'animer - une R.D.1 abrégée *				
13) animer la séquence SB(V) – SDN – SAV - DSBV*				
14) réaliser seul(e) la R.D.1 complète *				

\* voir document « Proposition d'entraînement sophrologique 1 »

**A ce stade, les éléments les plus importants sont ceux des lignes 3, 9 à 14.**

Reproduction de cette page autorisée uniquement pour un usage personnel et en faisant figurer l'ensemble des éléments, notamment l'origine du document.