

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

# OPERATORE IN SOFROLOGIA



Percorso online certificato  
di alta formazione

---



# LA SOFROLOGIA

---



La Sofrologia nasce in Spagna negli anni '60 dal Dr. *Alfonso Caycedo*, neuropsichiatra di origine colombiana ed oggi è una disciplina molto diffusa in Francia, Spagna, Germania e Svizzera.

La parola sofrologia ha radici greche: sos (equilibrio), fren (psiche, coscienza) e logos (studio), ovvero studio della coscienza in equilibrio, dove per coscienza si intende lo stato mentale, il modo di vivere.

La sofrologia è una tecnica di rilassamento ispirata all'ipnosi, alla meditazione ed allo yoga. Il suo obiettivo consiste nel rilevare le ansie e le paure che ci affliggono, per armonizzare corpo e spirito. La sua pratica consente di raggiungere uno stato di coscienza insolito che permette di andare ad riequilibrare emozioni, pensieri e comportamenti. Tutto questo attraverso esercizi fisici, mentali e di respirazione. La tecnica prevede esercizi di rilassamento dinamico e di attivazione del corpo e della mente, che hanno l'obiettivo di rinforzare le attitudini positive nella vita quotidiana.

## **Gli ambiti di applicazione di questa tecnica sono davvero innumerevoli, eccone alcuni:**

- Per il trattamento dell'acufene, dei disturbi del sonno e per il trattamento del dolore articolare o muscolare cronico;
- Per la gestione dello stress e delle emozioni, per aumentare l'autostima e la concentrazione, per sconfiggere ansiosità, dipendenze, fobie e depressione;
- Per il miglioramento di memoria, concentrazione e meccanismi di apprendimento;
- Per la preparazione mentale e fisica degli sportivi, per aumentare la motivazione e la capacità di raggiungere l'obiettivo;
- Per l'aumento del potenziale e delle capacità personali.

# GLI OBIETTIVI

---

Il corso ha l'obiettivo di formare un vero professionista in grado di accompagnare l'individuo al benessere psicofisico usando le tecniche proprie della sofrologia. Questo percorso non è rivolto soltanto a chi vorrà esercitare in qualità di Operatore Sofrologo, ma anche a tutte quelle persone che vogliono acquisire nuove tecniche per migliorare la propria vita e le proprie performance.

- Durante il corso non solo si acquisiranno tutte le tecniche sofrologiche, ma si imparerà anche a stabilire un protocollo di sessione.
- Si acquisiranno competenze di analisi e comprensione delle problematiche che affliggono l'essere umano per poi essere in grado di affiancare al meglio le persone che vi sceglieranno per accompagnarle nel loro percorso di armonizzazione di corpo e mente.
- Si acquisiranno inoltre importanti competenze su come avviare la nuova attività professionale e come trovare i primi clienti.

# LE CARATTERISTICHE

---

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. È composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI ENI ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOP (Federazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

# GLI ARGOMENTI

---

- La Storia della Sofrologia, Definizioni e Concetti
- Gli Stati di Consapevolezza
- I Campi di Applicazione
- I 4 Principi di Base
- Le Diverse Correnti di Sofrologia
- Le Qualità per Diventare un Sofrologo
- La Sessione di Sofrologia
- Benefici del Rilassamento
- Lasciar Andare
- La Professione di Sofrologo
- Sessione di Base di Rilassamento
- Entrare in Condizione di Rilassamento
- Gli Strumenti della Sofrologia
- Pnl e Sofrologia
- I Livelli Logici e Movimenti Oculari
- Esercizi di Meditazione
- Linguaggio non Verbale
- Training Autogeno di Schultz
- Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Ascolto Benevolo
- L'anamnesi
- Dialogo Pre Seduta
- Rilassamento Dinamico
- La Marcia Fronica
- Terpnos Logos
- La Sofronizzazione
- La Desofronizzazione
- La Fenodescrizione
- Esercizi di Rilassamento Dinamico di 1° Grado
- Rilassamento Dinamico di 2° Grado, Esercizi di
- Presa di Coscienza
- Rilassamento Dinamico di 3° Grado, Esercizio
- La Marcia Fronica
- Rilassamento Dinamico di Quarto Grado
- Esercizio: la Vitalità dei Valori
- Tecniche di Presentazione
- Tecniche di Futurizzazione
- Psicomodellazione Sofronica
- Le 3 Fasi del Protocollo
- Le Intenzioni
- Le Tabelle
- La Fase di Chiusura
- Le Categorie Principali: Definire le Intenzioni
- Lo Sviluppo Personale
- La Preparazione Mentale
- Supporto Terapeutico
- Disturbi del Comportamento
- Le Tecniche Fondamentali per Comunicare
- Le Sessioni di Gruppo
- La Sofrologia Riconnettiva
- I 7 Colori della Coscienza
- Spiegazione delle Singole Tappe
- Spiegazione dei Singoli Esercizi
- Armonia dei 4 Elementi – Tecnica di Tonglen
- Il Tempio Interiore – L'io Profondo
- Supporto Terapeutico: Trattamento del Dolore
- Sviluppo Personale: Lasciarsi Andare
- Miglioramento del Sonno
- Gestione delle Emozioni
- Miglioramento dell'autostima
- Campi di Applicazione e Protocolli
- Sofro Pedagogia Sportiva
- Sofrologia e Separazione
- Sofrologia e Depressione
- Sofrologia e Lutto
- Sofrologia e Dipendenze
- Sofrologia e Perdita Di Peso
- Sofrologia e Fobie
- Sofrologia e Maternità
- Nozioni di Psicologia
- Gestione delle Emozioni E Somatizzazione
- Praticare come Professionista:
- La Ricerca di Mercato
- Dove Praticare
- Le Tariffe Standard
- Fare Marketing
- Le Varie Schede
- Svolgimento della Prima Sessione

# IL TEST ONLINE

---

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

## **1 - ELABORATO SCRITTO**

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un caso studio presentato dal docente, in cui devono essere applicati i trattamenti studiati durante il corso.

## **2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA**

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

# RICONOSCIMENTI

---

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n. 4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning, ovvero, della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psico-fisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti-terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.