



INSTITUT de  
FORMATION des  
**SOPHROLOGUES**  
PROFESSIONNELS

# FORMATION AU CYCLE SUPERIEUR DE SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL

## DOSSIER DE PRESENTATION

*DOCUMENT RÉFÉRENCE CYCLE\_SUP\_2019-2020\_DOSSIERCOMPLETV01 MAJ LE 31/07/2019*

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON  
Tél. 06 25 45 92 85 ou 06 74 10 14 16 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)



# SOMMAIRE

ÉDITO	3
LE CYCLE SUPERIEUR	4
FORMATEURS	7
CONDITIONS FINANCIERES	9
INSCRIPTION	10
LES MODULES	11





# L'IFSP

L'Institut de Formation des Sophrologues professionnels de Lyon Meyzieu a été créé par Claudine JASSEY et Christine KLEIN, Sophrologues. Il est né de l'envie de transmettre des savoirs, savoir être et savoir faire, issus des plus de 20 ans d'expérience cumulée en sophrologie.

Nos valeurs sont à notre sens fondamentales en tant que centre de formation mais aussi en tant que sophrologues :

## Qualité et professionnalisme

Votre réussite en tant que sophrologue est fortement conditionnée par la qualité de votre formation. Le niveau de nos formations vous permet d'être préparé aux exigences et **réalités concrètes du métier de sophrologue** et de l'exercer de façon responsable.

## Proximité et disponibilité

Notre taille humaine et notre proximité géographique permettent :

- de vous rencontrer avant votre formation et de rester en lien après
- des groupes de **20 stagiaires maximum**
- une réelle **écoute** de vos besoins ainsi qu'un **accompagnement** pendant et après votre formation.

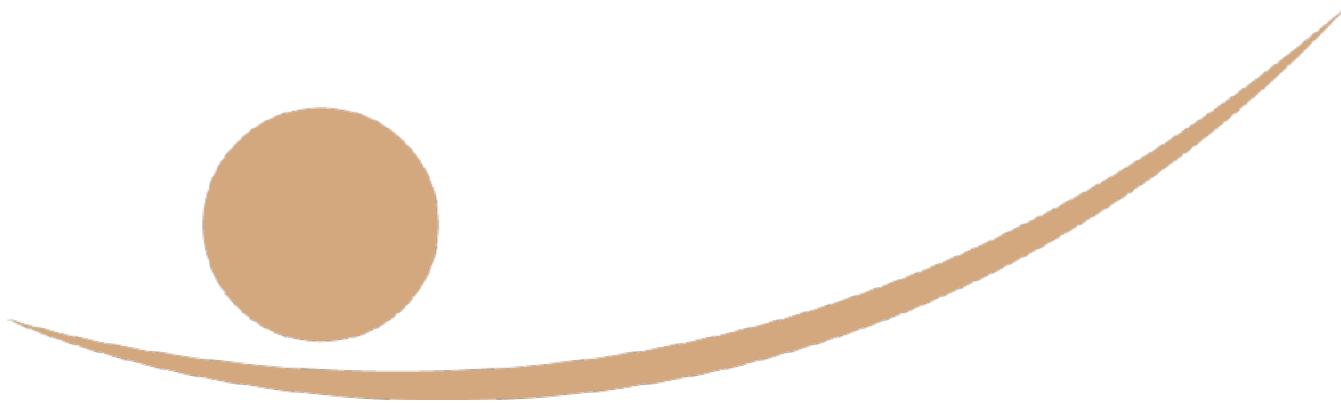
## Compétence et expérience

Nos sophrologues formateurs sont tous diplômés et issus d'écoles différentes, apportant ainsi une plus grande ouverture. Ils sont tous expérimentés (entre 7 et 15 ans d'expérience en cabinet) et encore en activité, au contact des réalités du terrain de notre métier.

## Notre credo

*“Le plus grand bien que nous faisons aux autres hommes n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur.”*

**Louis Lavelle**



# LE CYCLE SUPERIEUR

## PRESENTATION

### Public :

Le cycle supérieur s'adresse à des étudiants en sophrologie, en fin de cycle fondamental ou l'ayant déjà validé.

### Objectifs :

L'objectif peut être triple :

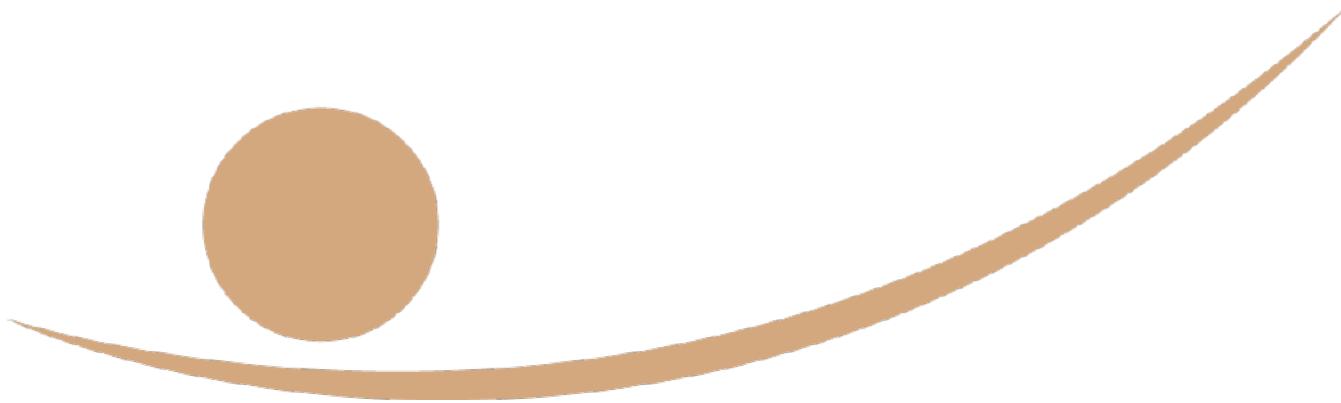
- Préparer votre installation professionnelle.
- Disposer d'outil et de protocoles pointus pour l'accompagnement individuel, dans le but d'exercer de façon sérieuse et responsable,
- Vous former en profondeur sur certains thèmes spécifiques dans lesquels vous souhaitez plus particulièrement intervenir.

Il est sanctionné par

- Le diplôme de sophrologue professionnel délivré par l'IFSP pour les stagiaires ayant validé le cycle fondamental et les 7 modules du cycle supérieur à l'IFSP.
- Une attestation de formation par module

**Vous conduire  
vers un métier**

Devenir  
sophrologue  
professionnel : Plus  
qu'une formation,  
un processus.  
Apprendre,  
comprendre,  
pratiquer pour soi,  
puis faire pratiquer  
et accompagner  
vos futurs clients.



# LE CYCLE SUPERIEUR

## PRESENTATION

### L'expertise d'intervenants pointus

Nos formations sont animées par des sophrologues et partenaires experts dans leur domaine.

Certains modules sont co-animés par plusieurs formateurs : richesse des expériences et des savoirs

#### **Méthodes :**

Nos méthodes pédagogiques ont été conçues pour favoriser à la fois le transfert de compétences théoriques et la participation active des stagiaires :

- Acquisition des savoirs : apports théoriques soutenus par des diaporamas, fiches de cours, ...
- Acquisition des savoir-faire : vous vous entraînez à construire des protocoles adaptés à différents publics, situations, en individuel et / ou collectif selon les cas.

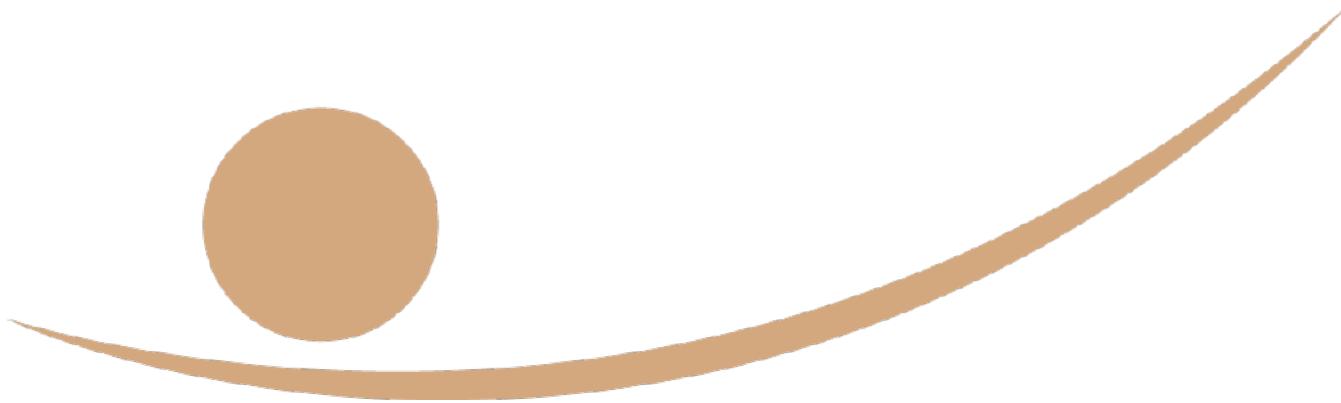
#### **Moyens pédagogiques :**

Nos formateurs sont tous experts dans leur domaine, encore en activité, et issus de différentes écoles pour une plus grande richesse.

Certains modules sont d'ailleurs co-animés par plusieurs intervenants afin de vous faire bénéficier d'encre plus de savoirs et expériences.

Nous vous fournissons les supports de cours et les enregistrements audio des pratiques si vous le souhaitez.

Notre espace stagiaire sur le site internet favorise les échanges entre les stagiaires.



# LE CYCLE SUPERIEUR

## PRESENTATION



### 157 heures de formation

Ce nombre d'heures est nécessaire pour préparer son installation professionnelle et monter en expertise dans l'accompagnement individuel et les thématiques les plus demandées en cabinet ou structures.



### 7 modules de 3 jours, en week-end

La formation se déroule les vendredi, samedi et dimanche. Vous choisissez vos modules à la carte, sauf 2 modules obligatoires en cas d'installation en cabinet (L'accompagnement individuel et l'installation professionnelle).



### 130 heures de travail personnel

Ces heures sont dédiées à l'appropriation des fondements théoriques, mais aussi à la pratique personnelle, la lecture et la documentation.

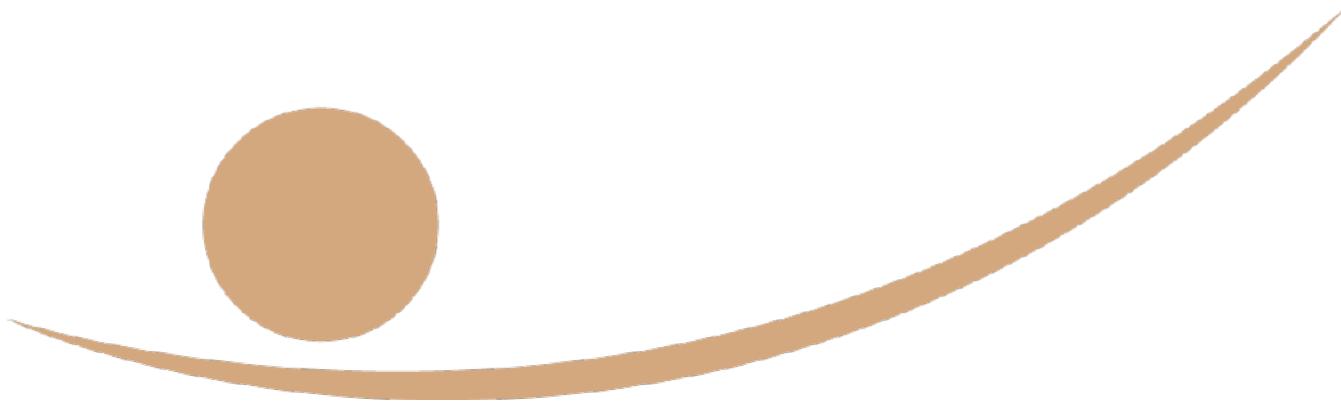


### 12 heures de stage de suivi individuel

Effectué à titre gratuit auprès de particuliers (1 ou 2 personnes), ce stage vous permet d'expérimenter l'accompagnement individuel. Il donne lieu à la rédaction d'un compte rendu.

Respecter les  
critères de la  
profession

Nombre d'heures,  
échelonnement dans  
le temps, stage  
pratique, ... : notre  
formation respecte  
les critères des Etats  
Généraux des Ecoles  
de formation à la  
Sophrologie



# FORMATEURS



**Christine KLEIN**

**Sophrologue diplômée FEPS - Formée par Christian Gagnaire**

Accompagnement individuel et collectif depuis 2001 au sein du cabinet Christine Klein Sophrologie. Consultante formatrice en entreprise.

Formée à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes/enfants.

**Domaines d'expertise** : stress, émotions, accompagnement dans la maladie et gestion de la douleur, Sophrologie en milieu hospitalier, Sophrologie avec les enfants.



**Claudine JASSEY**

**Sophrologue diplômée FEPS - Formée par Christian Gagnaire**

Accompagnement individuel et collectif depuis 2009 au sein du cabinet ISI LIFE, Fondatrice du Centre Interactif du Mieux Etre. Consultante formatrice en entreprise.

Formée et habilitée par l'INRS sur la prévention des TMS.

Intervenante en Hôpital psychiatrique de jour spécialisé dans la souffrance au travail.

Co-fondatrice avec Vanessa BRICOUT de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.

**Domaines d'expertise** : stress, sommeil et récupération, Sophrologie et TMS, Sophrologie et formation, Sophrologie en entreprise.



**Vanessa BRICOUT**

**Sophrologue diplômée FEPS - Formée par Christian Gagnaire**

Accompagnement individuel et collectif depuis 2005 au sein du cabinet VB Solution. Consultante, formatrice et coach en entreprise.

Coach professionnel individuel et d'équipe, Maître praticien en PNL, Coach certifiée Process Com, formée à l'Analyse transactionnelle et la relation d'aide.

Co-fondatrice Claudine JASSEY de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.

**Domaines d'expertise** : L'accompagnement individuel et d'équipe, Communication et aisance relationnelle, Estime et confiance en soi, Posture managériale et bien-être au



**Patrice IACOVELLA**

**Sophrologue diplômé de l'école de sophrologie de Chambéry**

Accompagnement individuel et collectif depuis 20 au sein de son cabinet.

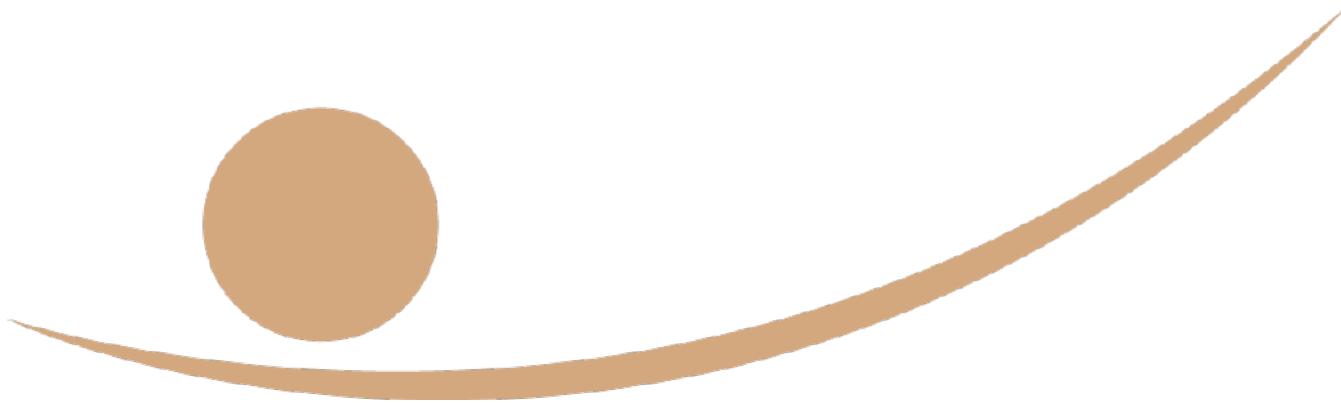
Conférencier, intervenant en milieu scolaire. Praticien en PNL, Brain Gym, Gestion mentale. Formée à l'Hypnose Ericksonienne et hypnose pour enfants.

Créateur des **Emoticartes**

**Domaines d'expertise** : Sophrologie et enfance

[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)





# FORMATEURS



**Anne CARON**

**Sophrologue diplômée de l'académie de sophrologie de Tours**

Accompagnement individuel et collectif depuis 2001 au sein du cabinet Anne Caron et du Centre Paramédical Paul Santy. Consultante, formatrice en entreprise.

**Domaines d'expertise** : Sophrologie et sport, gestion de la pression

**A l'institut** : Formatrice lors du Module « Sport »



**Michel HELY JOLY**

**Master en Psychologie du Travail, habilité IPRP, Coach**

Certifié « Coach & Consultance » école Palo Alto, Maître Praticien en PNL, Membre du SPMC Syndicat Pro des Métiers du Coaching, et jury de certification, praticien en hypnose Ericksonienne, Formé aux TCC.

**Domaines d'expertise** : Problématiques relationnelles et psychologiques, psychopathologies au travail : dépressions, burn out, suicide.

**A l'institut** : Animateur découverte de l'hypnose, formateur gestion de stress



**Dr Perrine MAREC BERARD**

**Pédiatre oncologue**

Médecin de la douleur à l'Institut d'Hématologie et d'Oncologie Pédiatrique de Lyon (IHOP)

**A l'Institut** : Formatrice en physiologie de la douleur lors du module « Maladies et douleurs »



**Frédéric UGHETTO**

**Chef d'entreprise, dirigeant du Cabinet « Santé Partners »**

Ancien Manager du groupe ADECCO, Sportif de haut niveau (Aviron), Formation Universitaire et EM Lyon, Créateur et dirigeant de Santé Partners

**A l'institut** : Intervenant lors du Module « Développer son activité de sophrologue »



# CONDITIONS FINANCIERES

Le coût du cycle supérieur complet (soit 7 modules) est de 2 772,00 euros TTC.

**En cas de financement personnel, une remise vous est accordée, ramenant le tarif à un total de 2 310,00 euros TTC pour le cycle supérieur complet.**

Ce tarif comprend les frais d'inscription, les frais pédagogiques et les supports de formation. Il ne comprend pas les frais de déplacement, de restauration et d'hébergement.

## **Modalités de règlement en cas de financement personnel :**

- Acompte de 330 euros à l'inscription (soit le prix d'un module), encaissé qu'après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires
- Puis règlement du solde par chèque le premier jour de chaque module
- Ou établissement d'un échéancier pour règlements mensuels par prélèvements échelonnés sur la durée du cycle supérieur.

**En cas de financement par une structure,** les modalités de règlement sont convenues avec celle-ci.



# MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription au cycle supérieur s'effectue généralement quelques mois avant la fin du cycle fondamental :

- En renvoyant le bulletin d'inscription accompagné de l'acompte. Nous vous fournissons alors le dossier complet (convention de formation, programme, planning, etc.).
- Le bulletin d'inscription comporte une annexe présentant la liste des différents modules ainsi que le planning de l'année à venir. Vous indiquez sur cette annexe les modules auxquels vous souhaitez participer.
- Rappel : en cas d'installation professionnelle en cabinet, deux modules sont obligatoires : « L'installation professionnelle » et « L'accompagnement individuel »

Si vous souhaitez vous inscrire au cycle supérieur en même temps qu'au cycle fondamental, il se peut que vous ne soyez pas en mesure de définir les modules auxquels vous souhaitez participer (planning non encore établi, choix de modules non encore déterminé, ...). Vous nous renvoyez alors le bulletin d'inscription uniquement. Vous serez ensuite prioritaire dans l'attribution des places, à condition de nous renvoyer votre liste de choix et l'acompte jusqu'à 3 mois avant le début des modules.

Pièces à nous retourner :

- Le bulletin d'inscription, complété, daté et signé, avec photo d'identité
- Un CV

Vous pouvez renvoyer votre dossier :

- Par le biais du formulaire de contact sur [www.ifsp-lyon.fr](http://www.ifsp-lyon.fr) après l'avoir scanné
- Par mail à l'adresse [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr) après l'avoir scanné
- Par courrier postal à notre siège social 15 rue des Tulipiers, 38280 VILLETTE D'ANTHON

***Le nombre de places étant limité,  
les demandes sont traitées par ordre d'arrivée***

*Ces modalités peuvent différer dans le cas d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue.*

### STRESS – 1<sup>ERE</sup> PARTIE



#### Objectifs

#### **A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Éclairer vos clients sur ce qui leur arrive, de façon claire et concrète
- Mettre en place un accompagnement individuel à la gestion de stress
- Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès d'une clientèle de particuliers



#### Programme

#### **Le fonctionnement du stress**

- Stress, de quoi parle-t-on ? : histoire, approches et modèles
- Les mécanismes du stress
  - Physiologiques
  - Comportementaux
- Stress aigu / stress chronique

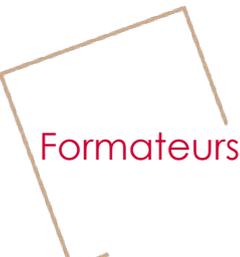
#### **Accompagner individuellement à la gestion de stress**

- Décrypter la demande du client
- Proposer une démarche adaptée et progressive :
  - Techniques de sophrologie de gestion du stress aigu
  - Prévenir / agir sur le stress chronique
  - Pédagogie autour des facteurs de stress

#### **Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès de particuliers**

- Création de modules de différents formats (stages, ateliers, )

**Vous repartirez de ce stage avec des modules « clé en main »**



#### Formateurs

#### **Claudine JASSEY**

- Sophrologue

#### **Vanessa BRICOUT**

- Sophrologue, coach

## GESTION DES EMOTIONS



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre les mécanismes physiques, psychologiques et comportementaux des émotions ainsi que leurs messages
- Accompagner vos clients dans leur capacité à ressentir et utiliser les émotions
- Adapter la sophrologie à la gestion des émotions



Programme

**Mieux connaître et comprendre les émotions**

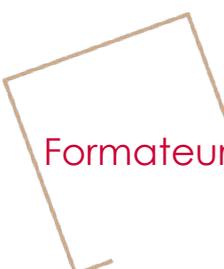
- Définitions
- La biologie des émotions

**Sophrologie et émotions**

- Ressentir et identifier ses émotions
- Se décharger des émotions désagréables
- Renforcer les émotions agréables au quotidien

**Protocoles de gestion des émotions en sophrologie**

- Accompagnement individuel
- Elaborer des ateliers à thème et / formations autour des émotions



Formateurs

**Christine KLEIN**

- Sophrologue

**Vanessa BRICOUT (BERTRAND)**

- Sophrologue
- Coach certifiée

# L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre les bases et les enjeux de la relation d'aide
- Adopter une posture de sophrologue professionnel
- Ecouter, questionner et calibrer vos clients
- Instaurer une relation de confiance et de non jugement



Programme

**La relation**

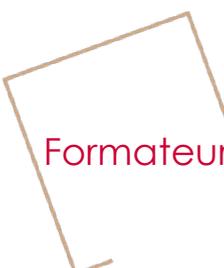
- Savoir créer la relation
- Les bases de la communication

**La demande**

- Clarifier et définir la demande de façon claire et précise

**La posture**

- Identifier sa posture professionnelle
- Reconnaître et déjouer les pièges
- Ses forces et ses faiblesses



Formateurs

**Vanessa BRICOUT (BERTRAND)**

- Sophrologue
- Coache certifiée

# MALADIE ET GESTION DE LA DOULEUR



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre l'intérêt de la sophrologie dans ce moment de vie particulier
- Développer votre créativité pour adapter la sophrologie aux personnes atteintes de maladie et de douleur
- Connaître les différents types de douleur pour proposer des protocoles adaptés



Programme

**La place du sophrologue**

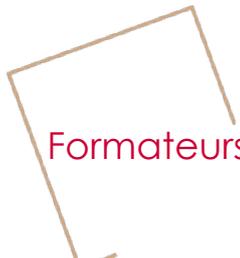
- L'accompagnement en cabinet ou à domicile
- Le sophrologue en milieu hospitalier
- Travailler au sein d'une équipe pluridisciplinaire

**La maladie**

- S'adapter aux personnes et aux pathologies
- Développer sa créativité
- Sophrologie et soins palliatifs

**La douleur**

- Les différents types de douleurs
- Les techniques de gestion de la douleur



Formateurs

**Christine KLEIN**

- Sophrologue

**Dr Perrine MAREC BERARD**

- Médecin de la douleur

## LES VALEURS



### Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Exprimer votre idéal dans votre projet de vie
- Vivre en accord avec vos motivations profondes
- Agir : réaliser vos buts et vos objectifs

La méthode pédagogique consiste à vous faire expérimenter la démarche afin que vous puissiez ensuite vous l'approprier et l'utiliser avec vos clients



### Programme

#### **Jour 1**

##### **Valeurs et Réalisation de soi**

- Réflexion préalable sur vos valeurs et vos anti-valeurs
- Définir et hiérarchiser ses valeurs

##### **La Vision**

- Notion de monde idéal
- Le monde tel qu'il serait s'il était comme je voudrais qu'il soit
- Le monde que je créerais si j'avais une baguette magique

#### **Jour 2**

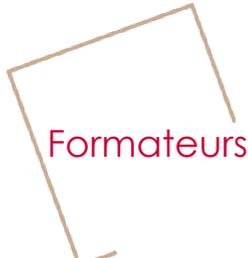
##### **La Mission ou Projet de vie**

- Ce que je veux faire de ma vie pour aller vers ma Vision
- Ce qui donne un sens à ma vie, mes buts fondamentaux de vie
- Ce que je veux faire et ce que je fais pour apporter ma contribution à ma Vision
- Le rôle que je m'assigne pour aller vers un monde plus conforme à mes idéaux

#### **Jour 3**

##### **Les buts et les objectifs**

- Définir les grands buts fondamentaux pour aller dans le sens de mon Projet de vie et de ma Vision
- Clarifier les objectifs et établir un plan d'action



### Formateurs

#### **Vanessa BRICOUT**

- Sophrologue, coach certifiée

# SOPHROLOGIE ET ENFANTS



Objectifs

## **A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre le développement des enfants pour adapter votre posture et votre pratique
- Adapter les techniques sophrologiques en développant votre créativité
- Intervenir sur les domaines du stress et des émotions, du sommeil, de la douleur et les thématiques autour de l'école



Programme

## **Le développement de l'enfant et le cadre**

- Accueillir la demande : du parent, de l'enfant et /ou du prescripteur, poser le cadre de travail (objectif, durée, rythme...)
- Le développement de l'enfant par âge pour mieux adapter les techniques : les neurosciences

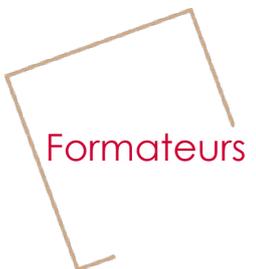
## **L'accompagnement de l'enfant, les demandes fréquentes**

- L'anxiété, le sommeil, la concentration, le stress, les douleurs chroniques
- Techniques ludiques correspondant aux pratiques des degrés 1 et 2
- Développer votre propre créativité et vos facultés d'adaptation

## **L'enfant et l'école**

- Les mécanismes cognitifs de concentration, d'apprentissages, de mémorisation
- Accompagner les enfants pour la préparation aux examens, les difficultés dans une matière, les mauvaises notes, la prise de parole en public
- Compréhension des pathologies : Dys (dyslexie, dyspraxie, ...), hyperactivité et de leur accompagnement
- Sensibilisation à d'autres approches en périphérie de la sophrologie (Brain gym, MindMap..)

**Vous repartirez de ce stage avec un « catalogue » de pratiques à mettre en place avec les enfants.**



Formateurs

### **Christine KLEIN**

- Sophrologue

### **Patrice IACOVELLA**

- Sophrologue

### ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI



#### Objectifs

#### ***A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :***

- Mieux connaître la nature et l'importance de l'estime de soi et de la confiance en soi pour l'individu et la société
- Savoir quoi faire et comment faire pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi, chez soi et autour de soi, dans sa vie personnelle comme dans son activité professionnelle



#### Programme

#### ***Présentation générale***

- Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ?
- En quoi l'estime de soi est-elle importante ?
- Quelles sont les caractéristiques des personnes qui s'estiment ?
- Quelles sont les conséquences du manque d'estime de soi au niveau personnel, relationnel et social ...

#### ***S'accepter à tous les niveaux***

- Reconnaître sa valeur et son importance
- Pratiquer l'acceptation de soi

#### ***Acquérir les capacités nécessaires pour se faire confiance***

- Vivre le moment présent, vivre éveillé
- Assumer sa responsabilité

#### ***Vivre en accord avec ses motivations profondes***

- Etre en accord avec ses valeurs
- Agir : réaliser ses buts et objectifs



#### Formateurs

#### ***Vanessa BRICOUT (BERTRAND)***

- Sophrologue
- Coach certifiée

# L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Identifier les marchés à cibler lors de votre installation
- Comprendre les aspects juridiques, financiers et matériels de l'installation
- Préparer votre démarche commerciale
- Organiser et planifier les étapes de votre installation, remplir un prévisionnel



Programme

**Votre identité de sophrologue**

Etre au clair avec qui **vous êtes** est une étape incontournable, permettant ensuite d'agir en cohérence avec vous-même.

- Faire le point sur identité de sophrologue : quel sophrologue je veux être

**Aspects juridiques, administratifs et matériels**

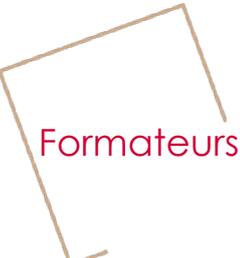
- Les différents statuts possibles, le n° d'enregistrement en tant que formateur
- La banque et les assurances
- Aspects matériels de l'installation

**Préparer sa démarche commerciale**

- Les règles de base d'une communication professionnelle de qualité
- Créer son pitch, jeux de rôles

**Organiser son installation professionnelle**

- Etablir un prévisionnel
- Etablir un plan d'actions



Formateurs

**Claudine JASSEY**

- Sophrologue

**Vanessa BRICOUT**

- Sophrologue et coach certifiée

### DEVELOPPER SON ACTIVITE

#### Objectifs

#### **A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- (Re)Donner une dynamique à votre activité professionnelle
- D'agir selon un plan d'actions concrètes

#### Programme

#### **Consolider et améliorer l'existant**

- Comment maintenir le lien avec mes contacts existants
- Vérifier l'efficacité de mes supports de communication



**Des outils concrets  
Passage au crible des  
supports de  
communication**

#### **Identifier ce qui peut m'empêcher de me développer**

- Mes croyances limitantes
- Mon rapport à l'argent
- ...



**Un travail de fond sur vous-même,  
reproductible avec vos clients**

#### **Se développer**

- Savoir utiliser les réseaux sociaux
- Identifier de nouvelles cibles
- Etablir le contact avec ces cibles, selon leurs spécificités
- M'organiser et gérer mon temps pour me développer



**Jeu de rôles filmés  
Plan d'actions**

**Une formation qui tout en faisant faire un travail de fond sur vous-même vous permet de repartir avec des outils concrets (outils informatiques, supports de com., ...)**

#### Formateurs

#### **Claudine JASSEY**

- Sophrologue

#### **Vanessa BRICOUT**

- Sophrologue et coach certifiée

## STRESS – 2<sup>EME</sup> PARTIE



### Objectifs

#### **A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre le burn out et le différencier de la dépression
- Comprendre les fondamentaux du stress relationnel
- Répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail
- Comprendre les spécificités du stress parental et utiliser des outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel



### Programme

#### **Le stress**

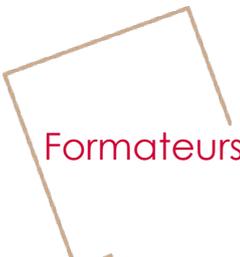
- Rappel des fondamentaux
- Le burn out
- Relation, communication : une source de stress omniprésente

#### **Le stress dans le monde du du travail**

- Le cadre légal, le champ d'intervention du sophrologue
- Spécificités du monde du travail :
  - Passer de Sophrologue à Formateur
  - Adapter les techniques et le contenu à la demande et au contexte

#### **Le stress parental, méconnu mais de plus en plus répandu**

- Les spécificités du stress parental
- Lien entre stress parental et développement de l'enfant
- Faciliter le lâcher prise parental et l'harmonie familiale



### Formateurs

**Claudine JASSEY**, Sophrologue

**Christine Klein**, Sophrologue

**Michel Hely Joly**, Master en Psychologie du travail, Habilité I.P.R.P.

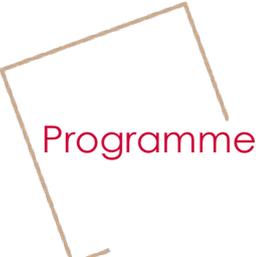
## SOMMEIL ET RECUPERATION



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses problématiques
- Accompagner vos clients en séances individuelles
- Créer des ateliers et modules de formation sur ce thème



Programme

***Dormir et récupérer***

- Le fonctionnement du sommeil : horloge biologique, rythmes, donneurs de temps
- Impact sur la santé
- Les troubles du sommeil, les problématiques liées au travail en horaires décalé ou de nuit
- Comment avoir une bonne hygiène du sommeil

***Techniques spécifiques de sophrologie***

- La respiration à l'aide du sommeil
- Pratique pour favoriser un sommeil de qualité
- Techniques de récupération

***Création d'ateliers et de modules de formation***

- Créer des modules adaptés au monde de l'entreprise
- Animer des ateliers de différents formats



Formateurs

***Claudine JASSEY***

- Sophrologue

## SOPHROLOGIE ET SPORT



Objectifs

**A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :**

- Accompagner des sportifs et des éducateurs sportifs
- Mettre en place des compétences en sophro-pédagogie sportive
- Transmettre des outils et des stratégies concrètes et spécifiques à l'accompagnement de sportifs



Programme

**La sophro-pédagogie sportive**

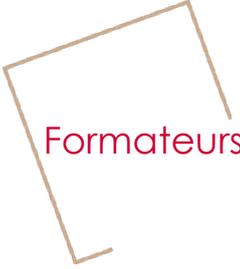
- Les attentes de la sophrologie sportive
- L'athlète et son environnement. Le mental
- Modèle de la performance et développement des capacités
- La compétition

**Les champs d'intervention**

- Gestion de l'énergie, du stress et des émotions, estime de soi, concentration
- Gestion d'objectifs et de motivation
- Cohésion d'équipe
- Gestion de la douleur et la blessure
- Techniques spécifiques

**Progression pédagogique de l'enseignement**

- Etudes de cas, mises en situations
- Développer son activité auprès d'athlètes
- Animer des ateliers de différents formats



Formateurs

**Anne CARON**

- Sophrologue



*“Rêve ta vie  
Et vis tes rêves”*

Proverbe indien

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON  
Tél. 06 25 45 92 85 ou 06 74 10 14 16 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)