



FORMATION CONTINUE DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

DOSSIER DE PRESENTATION

DOCUMENT RÉFÉRENCE FORM_CONTINUE-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
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

WWW.IFSP-LYON.FR



SOMMAIRE

ÉDITO	3
FORMATION CONTINUE	4
FORMATEURS	5
TARIFS & INSCRIPTIONS	7
LES MODULES	9





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



LA FORMATION CONTINUE DES SOPHROLOGUES

Public :

Nos modules de formation s'adressent à des sophrologues diplômés, **quelle que soit leur école d'origine** (sauf formations à distance).

Objectifs :

Vous former en profondeur dans des domaines spécifiques, en rapport avec un thème ou un public particuliers. La formation est sanctionnée par une attestation de formation par module.



Modules de 3 jours, en week-end

La formation se déroule les vendredi, samedi et dimanche. Vous choisissez vos modules à la carte

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'encore plus de savoirs et expériences.

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

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



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



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, MODALITES D'INSCRIPTION

Le coût d'un module de 3 jours est de 397,00 euros TTC (soit 330, 00 euros HT).

En cas de financement personnel, une remise vous est accordée, ramenant le module à 330,00 euros TTC.

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 ni d'hébergement.

Modalités de règlement en cas de financement personnel :

- Acompte de 130 euros par module à l'inscription, encaissé après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires,
- Règlement du solde du module le premier jour du module,

En cas de financement par un organisme, les modalités de règlement sont convenues avec celui-ci.

Inscription : Renvoyer le bulletin d'inscription, son annexe précisant le(s) module(s) auquel(s) vous souhaitez participer et le chèque d'acompte. Nous vous fournissons alors la convention de formation en retour. Quelques jours avant le début du module, nous vous contactons pour vous fournir les dernières informations pratiques.

Pièces à nous retourner :

- Le bulletin d'inscription, complété, daté et signé et son annexe,
- Le chèque d'acompte

Vous pouvez renvoyer votre dossier :

- Par le biais du formulaire de contact sur www.ifsp-lyon.fr après l'avoir scanné
- Par mail à l'adresse 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***

STRESS – 1^{ERE} 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
- Coache 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^{EME} 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
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

WWW.IFSP-LYON.FR