

Le cycle supérieur

Pré-requis

Le cycle supérieur s'adresse prioritairement aux stagiaires de l'IFSP.

Il peut être commencé soit :

- À partir du module 7 du cycle fondamental, sous réserve d'acceptation par l'équipe pédagogique
- À la suite du cycle fondamental

Les étudiants en sophrologie n'ayant pas suivi le cycle fondamental à l'IFSP peuvent suivre les modules du cycle supérieur dans le cadre de la formation continue des sophrologues, mais ils ne peuvent prétendre aux diplômes d'Animateur en Sophrologie ou de Sophrologue Professionnel délivrés par l'Institut.

Objectifs

Selon le diplôme visé, les objectifs sont différents :

- **Pour le futur Animateur en Sophrologie**, le cycle supérieur ne comporte que 3 modules, avec pour objectif de disposer des compétences nécessaires dans au moins deux des principaux champs d'application de la Sophrologie (les stress et les émotions).
- **Pour le futur Sophrologue Professionnel**, il comporte 7 modules, dont deux obligatoires (L'installation Professionnelles et L'accompagnement individuel) et 5 à choisir parmi les 10 modules proposés. Il donne également lieu à deux stages d'accompagnement individuel. L'objectif est triple :
 - Préparer votre installation professionnelle
 - Disposer d'outils et de méthodes spécifiques à 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

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



LE CYCLE SUPÉRIEUR

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

Les modules

- L'installation professionnelle (obligatoire pour le diplôme de Sophrologue Professionnel)
- Sport
- Stress - Partie 1 (obligatoire pour le diplôme d'Animateur en Sophrologie)
- Stress - Partie 2 (pré-requis : avoir suivi le module Stress Partie 1)
- Développement de l'activité
- Sommeil et récupération
- Emotions (obligatoire pour le diplôme d'Animateur en Sophrologie)
- L'accompagnement individuel (obligatoire pour le diplôme de Sophrologue Professionnel)
- Valeurs
- Enfants
- Estime de soi, confiance en soi
- Maladies et douleurs

Le programme général de chaque module est indiqué dans les pages qui suivent.

Le programme détaillé est remis lors de l'inscription.

Le planning des modules est un document à part, à télécharger sur notre site (rubrique « Inscription ») ou à nous demander par mail.

LE CYCLE SUPÉRIEUR

L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE



Objectifs

Comprendre les aspects juridiques, financiers et matériels de l'installation

Identifier les premiers marchés à cibler

Préparer sa démarche commerciale

Organiser et planifier les étapes de l'installation, remplir un prévisionnel



Compétences visées

Bloc n°5

Créer et pérenniser un cabinet



Programme global

Savoirs

- ✓ L'identité professionnelle du sophrologue
l'image du sophrologue
- ✓ Les marchés potentiels en sophrologie
- ✓ Les aspects juridiques de l'installation
- ✓ L'identité visuelle, la communication écrite et numérique
- ✓ Le cabinet : aspects matériels
- ✓ Business plan prévisionnel
- ✓ La communication orale, règles de base

Détail des compétences

- ✓ Savoir se positionner dans la profession de sophrologue, dans le respect de sa propre personnalité, de ses souhaits et de ses valeurs
- ✓ Définir les marchés les plus pertinents pour soi
- ✓ Savoir se repérer dans le contexte légal pour choisir un statut professionnel pertinent
- ✓ Etablir un plan de communication pour l'ouverture d'un cabinet
- ✓ Etablir un business plan prévisionnel
- ✓ Créer son pitch de présentation
- ✓ Ouvrir son cabinet : Créer un plan global d'action



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
Vanessa BRICOUT – Sophrologue & Coach



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes
Jeux de rôles

Modalités de validation : Présentation d'un projet d'installation à rendre dans les 6 mois

LE CYCLE SUPÉRIEUR

SPORT



Objectifs

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

Savoir développer son activité auprès d'athlètes



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Connaître et comprendre les spécificités du monde sportif (les métiers, ...)
- ✓ La sophro-pédagogie sportive : attentes, environnement de l'athlète, mental, notions de performance et de compétition
- ✓ Les différents champs d'intervention comme par exemple gestion de l'énergie, concentration, motivation, cohésion d'équipe, ...

Détail des compétences

- ✓ Savoir adapter sa posture de sophrologue au monde du sport
- ✓ Savoir adapter les techniques sophrologues à l'accompagnement des sportifs
- ✓ Utiliser des techniques spécifiques de l'accompagnement des sportifs
- ✓ Créer des accompagnements adaptés aux demandes spécifiques des sportifs (stress, concentration, émotions, préparation de compétition, ...)
- ✓ Créer des ateliers de différents formats



Formateur (s)

Anne Caron, Sophrologue,
Coach et Préparatrice mentale



Méthodes pédagogiques

Exposé
Etudes de cas
Mises en situation

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

STRESS - PARTIE 1



Objectifs

Comprendre le fonctionnement du stress et savoir l'expliquer

Mettre en oeuvre une démarche sophrologique de gestion du stress

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



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Stress, de quoi parle-t-on ? : histoire, approches et modèles
- ✓ Les mécanismes physiologiques et comportementaux du stress :
- ✓ stress aigu / stress chronique
- ✓ Les logiques de la démarche sophrologique de gestion de stress
- ✓ Facteurs internes de stress : Les mécanismes du cercle vicieux émotionnel : liens entre émotions – sensations – pensées – comportements
- ✓ Favoriser la pratique personnelle des clients
- ✓ Comment créer des interventions de différents format en collectif (ateliers, stages, ...)

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer le stress, en individuel ou collectif, en adaptant le discours
- ✓ Savoir proposer et adapter les pratiques de sophrologie de façon pertinente selon les besoins du client
- ✓ Accompagner le client dans le décryptage des situations stressantes et la « déconstruction » du cercle vicieux émotionnel
- ✓ Créer le programme d'un module collectif d'initiation à la gestion de stress
- ✓ Créer le programme d'une conférence participative sur le stress



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
Vanessa BRICOUT – Sophrologue & Coach



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes - Jeux de rôles
Carte mentale

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

STRESS - PARTIE 2



Objectifs

Comprendre les spécificités du stress parental et disposer d'outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel

Comprendre le burn-out, savoir le différencier de la dépression afin d'affiner l'accompagnement

Connaître les bases du stress relationnel

Savoir répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Stress, rappel des fondamentaux
- ✓ Le stress parental : spécificité et liens avec le développement de l'enfant, connaître et comprendre le burn out parental
- ✓ Bore out, burn in, burn out et dépression
- ✓ Le stress relationnel stress et communication
- ✓ Le stress dans le monde du travail
 1. Le cadre : RSE, QVT, RPS, obligations de l'entreprise en la matière
 2. La posture du Sophrologue
 3. Construire une offre type

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Adapter les pratiques de sophrologie et le contenu à la demande et au contexte du stress parental
- ✓ Décrypter la situation du client et proposer des axes de travail et techniques adaptés
- ✓ Savoir décrypter la situation et les enjeux du client
- ✓ Adapter les pratiques sophrologiques selon la problématique client
- ✓ Savoir transmettre au client les bonnes pratiques relationnelles
- ✓ Savoir adapter sa posture et son discours à l'entreprise
- ✓ Adapter les pratiques de sophrologie au contexte du monde du travail
- ✓ Savoir construire une offre à destination de l'entreprise



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
Michel HELY JOLY – Master en psychologie du travail, habilité IPRP, Coach
Christine KLEIN – Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes -
Jeux de rôles
Quizz

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ



Objectifs

Redonner une dynamique à l'activité professionnelle

Identifier les freins au développement

Préparer un plan d'actions



Compétences visées

Bloc n°5

Créer et pérenniser un cabinet



Programme global

Savoirs

- ✓ Consolider et améliorer l'existant : 1 - entretenir le lien avec les clients et prescripteurs
- ✓ Le marché des entreprises
- ✓ Les freins au développement de l'activité
- ✓ Consolider et améliorer l'existant : 2 - Les supports de communication : passage au crible
- ✓ Développer son activité :
 1. Les réseaux sociaux, initiation
 2. Identifier de nouveaux marchés
 3. Etablir le contact avec mes cibles
 4. S'organiser et gérer son temps

Détail des compétences

- ✓ Entretien des relations avec les clients, les prescripteurs
- ✓ Savoir dans quels domaines et contextes intervenir en entreprise et ajuster sa posture professionnelle afin de proposer des prestations adaptées, à des tarifs pertinents
- ✓ Savoir (se)questionner pour reconsidérer les croyances afin de dépasser les freins
- ✓ Adapter ses supports de communication
- ✓ Prospector et promouvoir son activité



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue
Vanessa BRICOUT – Sophrologue & Coach



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes
Jeux de rôles filmés
Quizz

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



Objectifs

Comprendre le fonctionnement du sommeil, ses problématiques et savoir les expliquer

Mettre en oeuvre une démarche sophrologique d'amélioration de la qualité du sommeil

Mettre en place un accompagnement individuel

Créer des modules collectifs sur le thème du sommeil notamment dans le cadre d'interventions en entreprise



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Représentations et idées reçues, le rapport au sommeil
- ✓ Rythmes et horloge biologique
- ✓ Le fonctionnement du sommeil et ses fonctions
- ✓ Les troubles du sommeil
- ✓ La récupération
- ✓ Les bonnes pratiques de l'hygiène du sommeil
- ✓ La démarche sophrologique
- ✓ Intervenir en entreprise en entreprise sur le thème du sommeil, notamment auprès de travailleurs postés

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer les fondamentaux du sommeil
- ✓ Pratiques spécifiques au sommeil
- ✓ Proposer des techniques adaptées selon les besoins en récupération
- ✓ Savoir créer et adapter des terrons logos
- ✓ Décrypter la qualité de l'hygiène du sommeil du client et l'accompagner à la mise en oeuvre des bonnes pratiques
- ✓ Construire un accompagnement individuel
- ✓ Construire des ateliers collectifs de différents formats



La sophrologie ne soigne pas d'éventuelles pathologies du sommeil, et le sophrologue n'est pas médecin. **Une formation sur le sommeil ne doit pas conduire le sophrologue à se substituer à un accompagnement médical.**



Formateur (s)

Claudine JASSEY – Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé - Vidéo - Quizz
Travail en sous groupes
Études de cas - Jeux de rôle

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM



LE CYCLE SUPÉRIEUR

ÉMOTIONS



Objectifs

Comprendre les mécanismes physiques, psychologiques et comportementaux des 4 grandes émotions ainsi que leur sens.

Accompagner vos clients dans le développement de leur intelligence émotionnelle, leur capacité à ressentir et utiliser leurs émotions

Cultiver les émotions agréables : joie, gratitude et amour

Acquérir une boîte à outils pour réguler les émotions



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Définir une émotion, en comprendre le sens et connaître les 3 pôles du fonctionnement émotionnel
- ✓ L'apprentissage des émotions dans l'enfance
- ✓ Comprendre les troubles émotionnels
- ✓ Les 5 points de l'intelligence émotionnelle
 1. Identifier
 2. Comprendre
 3. Ecouter /Exprimer
 4. Réguler
 5. Utiliser
- ✓ Les bienfaits des émotions qui stimulent le positif (joie, gratitude, amour) dans la régulation émotionnelle

Détail des compétences

- ✓ Accompagner un travail sur les émotions
 - Expliquer
 - Se poser les bonnes questions
 - Identifier émotions et besoins
 - Renforcer les émotions agréables
- ✓ Techniques et jeux d'animation sur les émotions
- ✓ Utiliser la sophrologie et le développement de la conscience pour mieux identifier et réguler les émotions
- ✓ Techniques complémentaires de régulation émotionnelle
- ✓ Créer des modules collectifs sur le thème des émotions



Formateur (s)

Christine Klein – Sophrologue

Vanessa Bricout – Coach Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé - Vidéo - Quizz
Auto diagnostic/ Fiches exercices
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Travail en sous-groupes

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Objectifs

Comprendre les bases et les enjeux de la relation d'aide

Adopter une posture de sophrologue professionnel : accueillir avec professionnalisme, savoir créer l'alliance,...

Savoir clarifier la demande : définir un objectif clair, écouter, observer, calibrer et questionner les clients

Savoir définir un accompagnement dans le temps



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Les bases de l'accueil client
- ✓ Les bases de la communication
- ✓ Comprendre l'importance de l'écoute, du questionnement, de la reformulation et de la synchronisation
- ✓ Clarification de la demande et définition d'un objectif clair et précis par un processus de questionnement
- ✓ La notion de croyances (aidantes ou limitantes)
- ✓ Les positions de vie et les signes de reconnaissance selon Eric Berne
- ✓ Le triangle dramatique selon Steve Karpman
- ✓ L'importance de la supervision professionnelle

Détail des compétences

- ✓ Savoir accueillir avec professionnalisme
- ✓ Savoir créer l'alliance
- ✓ Savoir donner un feed-back fiable
- ✓ Savoir observer, écouter, questionner, reformuler et se synchroniser
- ✓ Savoir suivre et respecter le processus de questionnement pour définir l'objectif
- ✓ Savoir questionner pour repérer les croyances
- ✓ Reconnaître et déjouer les pièges de la relation d'accompagnement
- ✓ Savoir prendre conscience de sa réalité objective et en tenir compte
- ✓ Renforcer sa posture professionnelle



Formateur (s)

Vanessa Bricout – Coach Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Mises en situation - Jeux de rôle
Travail en sous groupes
Études de cas

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM



LE CYCLE SUPÉRIEUR

VALEURS & CROYANCES



Objectifs

Savoir accompagner un client vers une meilleure connaissance et compréhension de ses valeurs et de son projet de vie

Savoir l'accompagner dans la mise en œuvre d'actions concrètes lui permettant de vivre plus en adéquation avec celles-ci

Savoir faire travailler sur les croyances limitantes



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Notions de valeur, d'anti-valeurs et importance de les définir et de les hiérarchiser
- ✓ Liens entre notion de monde idéal et valeurs
- ✓ La démarche pour établir un projet de vie en accord avec ses valeurs et le concrétiser
- ✓ Le fonctionnement des croyances et leur importance dans la réalisation et l'atteinte des objectifs

Détail des compétences

- ✓ Savoir comment identifier la pertinence d'un accompagnement sur les valeurs et / ou sur le projet de vie (quand et pourquoi)
- ✓ Appliquer une méthode de définition et de hiérarchisation des valeurs et anti valeurs
- ✓ Savoir structurer l'accompagnement sur ces thèmes et associer les pratiques sophrologiques
- ✓ Savoir questionner pour identifier les croyances
- ✓ Utiliser des protocoles pour reconsidérer une croyance



Formateur (s)

Vanessa Bricout – Coach Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Mises en situation - Jeux de rôle
Travail en sous groupes
Études de cas

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

ENFANTS



Objectifs

Comprendre le développement des enfants pour adapter sa posture ainsi que les particularités de l'accompagnement des personnes mineures

Adapter la méthode aux enfants en développant sa créativité et son adaptabilité

Savoir créer et animer des ateliers de groupes d'enfants

Accompagner les problématiques autour de l'école (examens, apprentissages, devoirs, attention, ...)



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Le développement de l'enfant
- ✓ Les particularités de l'accompagnement des enfants
 - ✓ Clarifier l'objectif
 - ✓ Le déroulement (rythme, durée, particularités)
 - ✓ Les spécificités (entraînement, adaptabilité)
- ✓ Les bases pour accompagner un groupe d'enfants (cadre, rythme, supports, matériel etc...)
- ✓ Les différents stressseurs de l'école (devoirs, apprentissages, examens)
 - ✓ Attention, concentration et apprentissages
 - ✓ Les particularités DYS et TDA-H
 - ✓ Découvrir les approches complémentaires : (Braingym, mandala, cartes mentales)

Détail des compétences

- ✓ Adapter de manière ludique les techniques sophrologiques : sophronisations, respirations, relaxations dynamiques
- ✓ Créer des ateliers de groupes d'enfants (progression et contenus)
- ✓ Créer des accompagnements de préparation aux examens
- ✓ Créer des relaxations dynamiques sous forme d'histoires

Vous repartirez de ce module avec un carnet regroupant de nombreuses pratiques de sophrologie adaptées aux enfants (sophronisations, exercices de respirations, relaxations dynamiques adaptées et ludiques)



Formateur (s)

Christine Klein – Sophrologue
Patrice Iacovella - Sophrologue pour enfants - Créateur des Emoticartes



Méthodes pédagogiques

Exposé
Quizz - Vidéo
Boîte à idées
Travail en sous-groupes
Etudes de cas
Travail en binômes

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI



Objectifs

Mieux connaître la nature et l'importance de l'estime de soi et de la confiance en soi

Savoir accompagner le développement de l'estime et de la confiance en soi auprès de ses clients

Disposer de techniques spécifiques et complémentaires à la sophrologie autour de cette thématique

Connaître, comprendre et savoir accompagner le développement de l'affirmation de soi



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Définitions et caractéristiques de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ Les conséquences du manque d'estime de soi
- ✓ La démarche d'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ Les bases de l'affirmation de soi

Détail des compétences

- ✓ Savoir identifier chez un client la nécessité de travailler sur l'estime et/ou la confiance.
- ✓ Savoir expliquer ces notions
- ✓ Savoir associer des pratiques sophrologiques à un tel accompagnement
- ✓ Acquérir des techniques concrètes pour développer la confiance en soi (ancrage de ressources ...)
- ✓ Savoir accompagner le développement de l'assertivité : savoir dire non, exprimer un reproche ou une critique de manière assertive



Formateur (s)

Vanessa Bricout – Coach Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Mises en situation - Jeux de rôle
Travail en sous groupes
Études de cas

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

LE CYCLE SUPÉRIEUR

MALADIES & DOULEURS



Objectifs

S'intégrer et se positionner en tant que sophrologue dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies

Adapter sa pratique et ses outils de sophrologue à ce public particulier

Développer ses connaissances et compétences en matière de gestion de la douleur

Utiliser les exercices de visualisation à bon escient



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séance, en individuel ou collectif

Bloc n°4

Animer des techniques de sophrologie



Programme global

Savoirs

- ✓ Cadre, lieux, posture et limites du sophrologue intervenant dans ce contexte de maladies et douleurs
- ✓ Comprendre l'intérêt des pratiques de base
- ✓ Prendre conscience des difficultés possibles
- ✓ Connaître et comprendre les différents types de douleurs
- ✓ Connaître les fondamentaux des techniques hypnotiques de gestion de la douleur
- ✓ Les différents types de visualisations
- ✓ Prévenir le stress pour améliorer la santé

Détail des compétences

- ✓ Se positionner et s'intégrer dans les relations avec le corps médical
- ✓ Développer son adaptabilité en fonction des pathologies rencontrées
- ✓ Adapter les pratiques sophrologiques de base et les relaxations dynamiques des degrés 1-2-3
- ✓ Créer et inventer des pratiques adaptées sur mesure
- ✓ Utiliser des outils d'évaluation de l'intensité de la douleur
- ✓ Utiliser la sophrologie pour gérer la douleur
- ✓ Créer ses propres terpnos logos de sophro analgésie
- ✓ Utiliser les visualisations à bon escient



La sophrologie ne soigne pas et le sophrologue n'est pas médecin, il ne pose pas de diagnostic et ne prescrit ni n'influence le traitement en cours de ses clients. **Une formation sur la sophrologie en lien avec la maladie et la douleur ne doit pas conduire le sophrologue à se substituer à un accompagnement médical.**



Formateur (s)

Christine Klein Sophrologue,
Dr Perrine MAREC BERARD- Pédiatre oncologue



Méthodes pédagogiques

Exposé - Brainstorming - Vidéos
Travail en sous-groupes
Mise en situation
Carte mentale

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM



Notre pédagogie

Méthodes

Nos déroulés pédagogiques ont été conçus pour vous accompagner progressivement vers une posture de professionnel :

- **Savoirs** : apports théoriques soutenus par des diaporamas, fiches de cours, ...
- **Savoir-être** : de très nombreux temps de pratique afin d'expérimenter la sophrologie pour vous, la vivre et vous l'approprier.
- **Savoir-faire** : vous animerez vous-même de plus en plus de pratiques de groupe, vous vivrez des mises en situation afin de vous placer progressivement dans une posture professionnelle.
- **Evaluations** : loin d'être des sanctions, elles sont basées sur des critères objectifs et vous permettent de savoir où vous en êtes, de vous appuyer sur vos points forts et connaître vos axes de progression. Elles sont notées. La moyenne est nécessaire pour valider la formation. Le détail des modalités de validation figure dans le règlement intérieur.

L'accent mis sur la pratique

Nos formations s'appuient sur de solides bases théoriques tout en intensifiant progressivement les temps de pratique, notamment l'entraînement à la conduite de séances.

Nos méthodes pédagogiques sont variées, participatives et dynamiques (travail en sous groupes, en binômes, jeux de rôles, joutes verbales, vidéos, etc.) afin que les apports théoriques viennent s'appuyer sur un vécu ou une réflexion préalable.

Moyens pédagogiques

Les cours ont lieu au Campus Véolia, lieu moderne, éco responsable, et disposant de moyens techniques adaptés : salles spacieuses et lumineuses, vidéo projecteur, internet, ... (*)

En début de formation, nous vous fournissons un classeur et un cahier de bord.

A chaque module, vous repartez avec les supports de cours (notes de synthèse, fiches exercice, etc.) et nous vous transmettons les fichiers audio des pratiques via internet.

Nos formateurs bénéficient d'une expérience de plusieurs années dans leurs domaines de compétences et sont encore en activité.

Enfin, un groupe spécifique aux stagiaires de l'IFSP a été créé sur un réseau social afin de faciliter les échanges entre stagiaires mais aussi avec d'anciens stagiaires devenus sophrologues

() 2 modules ont lieu en résidentiel, en dehors du campus.*