



FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE DOSSIER COMPLET

Document référence Formations_Professionnelles-DossierComplet_V03, Maj le 10/09/2020

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON
Tél. : 04 72 75 16 00 ou 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 :

WWW.IFSP-LYON.FR

SOMMAIRE

La Sophrologie	3
Le métier de Sophrologue	4
L'IFSP	5
L'équipe de l'IFSP	6
Les formations	10
- Animateur en Sophrologie	11
- Sophrologue Professionnel	13
Le cycle fondamental	15
Le cycle supérieur	18
Notre pédagogie	32
Conditions financières	33
Inscription	35
Conditions générales de ventes	37





La sophrologie

Créée dans les années 60, la sophrologie a depuis beaucoup évolué.

Elle est aujourd'hui connue, reconnue, et de plus en plus utilisée tant dans la sphère personnelle que professionnelle.

Une méthode

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle, avec une progression en degrés.

Par l'entraînement, elle conduit au développement de la conscience, permettant ainsi de vivre plus en adéquation avec nos valeurs, nos besoins et nos limites.

Pour tout public

Elle s'adresse à toutes et tous, de l'enfant à la personne âgée.

La sophrologie se pratique aussi bien en séances individuelles qu'en groupe, selon les objectifs recherchés.

Autonomie et dignité

La pratique régulière de la sophrologie conduit à redevenir plus acteur de son équilibre, de façon autonome et responsable.

Elle permet ainsi à chacun de renforcer sa dignité.

“ Pour que la conscience soit connue ”

A. Caycedo



Le métier de Sophrologue

Le métier de sophrologue peut s'exercer de différentes façons, et dans des domaines très variés. Il peut s'exercer à temps complet ou partiel en parallèle d'une autre activité. La sophrologie peut aussi venir compléter une profession (infirmière, psychologue, ...)

Comment exercer ?

- L'entrepreneuriat : Il existe peu de postes de sophrologue salarié. Le sophrologue est la plupart du temps un chef d'entreprise
- En complément d'un autre métier : la sophrologie peut compléter à merveille de nombreuses professions : enseignement, ressources humaines, sport, paramédical, ...

***Sophrologue,
un métier qui a du sens***

Champs d'application

- **Grand public** : problématiques de régulation du stress, des émotions, et du sommeil, gestion de la douleur, préparation au changement ou à un objectif, renforcement des ressources, travail sur les valeurs, ...
- **Entreprises et institutions** : formations ou ateliers thématiques, cours collectifs d'entraînement, prévention : la sophrologie est de plus en plus présente, comme par exemple en milieu hospitalier
- **Monde du sport** : l'accompagnement des sportifs a été l'une des premières ouvertures de la sophrologie en dehors du domaine médical au sein duquel elle est née.

Une profession non réglementée

A ce jour aucun titre n'est légalement nécessaire pour exercer le métier de sophrologue. Toutefois la responsabilité déontologique engagée dans une relation d'aide ne peut souffrir d'un manque de professionnalisme.

Une formation de qualité, qui s'inscrit dans la durée constitue la base d'une solide posture professionnelle.



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 de 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 & 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 & disponibilité

Notre taille humaine et notre proximité géographique permettent :

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

Compétence & expérience

Nos intervenants sophrologues sont tous diplômés.

Ils sont expérimentés (entre 10 et 20 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



ÉQUIPE ADMINISTRATIVE ET PÉDAGOGIQUE

L'IFSP est un centre de formation à taille humaine : de votre premier contact avec l'Institut jusqu'à votre installation, Claudine et Christine sont vos seules interlocutrices, hormis les formateurs bien entendu. Vous pouvez ainsi bénéficier d'un accompagnement individualisé tout au long de votre parcours.



Claudine JASSEY
Présidente

Issue du monde de l'entreprise et de la formation en informatique de gestion, Claudine intervient surtout en back office : site internet, informatique, gestion comptable, qualité.

Formatrice expérimentée et passionnée par la formation, elle a donné l'impulsion à une pédagogie à la fois structurée et vivante.



Christine KLEIN
Directrice Générale

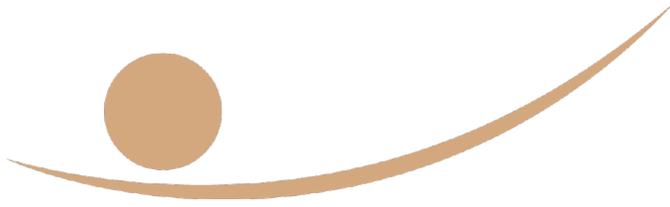
Organisée et rigoureuse, Christine gère la logistique opérationnelle de l'Institut: gestion administrative, inscriptions, salles et préparation des supports de formation, ...

Elle est également en charge de la communication de l'IFSP.

Passionnée par la transmission des connaissances et par les neurosciences, elle contribue à l'enrichissement de la pédagogie de l'Institut.

Au-delà de cette répartition naturelle des fonctions, Christine et Claudine travaillent toujours ensemble pour prendre les décisions pédagogiques les plus pertinentes : évolution des déroulés pédagogiques, suivi des stagiaires et des formateurs.

Elle sont l'une et l'autre disponibles pour vous renseigner sur votre projet de formation.



INTERVENANTS

Sophrologie



Christine KLEIN
Sophrologue diplômée
FEPS
Formée par C. Gagnaire

Accompagnement individuel et collectif depuis 2001 au sein de son cabinet.
Formatrice en institutions et structures petite enfance.
Formée à la cohérence cardiaque et à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes/enfants
Conférencière et auteur : Editions Jouvence « Sophrologie pratique, exercices pour tous les jours » Editions Solar , « Mon p'tit cahier » sur les thèmes de l'éducation positive, l'autonomie et le stress.

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 C. Gagnaire

Accompagnement individuel et collectif depuis 2009 au sein du cabinet ISI LIFE,
Fondatrice de Cime *Centre Interactif du Mieux Etre*
Consultante formatrice en entreprise.
Intervenante en Hôpital psychiatrique de jour spécialisé dans la souffrance au travail.
Co-fondatrice avec Vanessa BRICOUT de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.
Formée et habilitée par l'INRS sur la prévention des TMS.

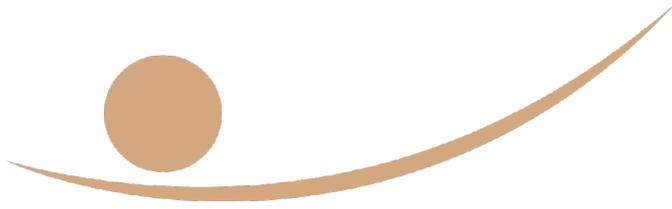
Domaines d'expertise : stress, sommeil et récupération, Sophrologie et formation, Sophrologie en entreprise.



Vanessa BRICOUT
Sophrologue diplômée FEPS
Formée par C. Gagnaire

Accompagnement individuel et collectif depuis 2005 au sein du cabinet VB Solution.
Consultante, formatrice et coach en entreprise.
Maître praticien en PNL, Coach certifiée Process Com, formée à l'Analyse transactionnelle et la relation d'aide.
Co-fondatrice avec Claudine JASSEY de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.

Domaines d'expertise : L'accompagnement individuel, communication et aisance relationnelle, estime et confiance en soi, les valeurs.



INTERVENANTS

Sophrologie



Christian GAGNAIRE

Master en sophrologie clinique (A. Caycedo)
Formée par J.P. Hubert, R. Abrezol, J. Donnars,
P. de Vicente, Y. Davrou

Membre de l'équipe de formateurs de la Fondation Caycedo pendant 12 ans.

Fondateur et directeur d'un institut de formation au métier de sophrologue sur Lyon pendant 29 ans - Membre fondateur du SSP et de la CEPS avec Bernard Santerre

Parcours personnel, formation et supervision en Analyse Transactionnelle.
Formation aux techniques énergétiques et respiratoires tibétaines.

A l'institut : Spécialiste du 4ème degré de la sophrologie



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 : Animation du Module « Sport »



Patrice IACOVELLA

Sophrologue diplômé de
l'école de sophrologie
de Chambéry

Accompagnement individuel et collectif depuis 2010 au sein de son cabinet.

Conférencier, intervenant en milieu scolaire.

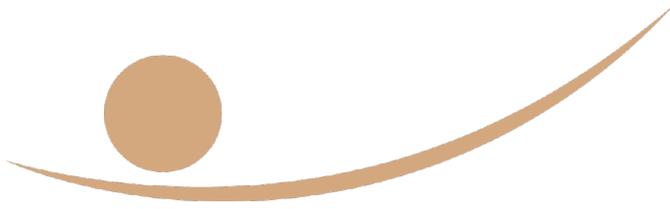
Praticien en PNL, Brain Gym, Gestion

mentale. Formée à l'Hypnose Ericksonienne et hypnose pour enfants.

Créateur des **Emoticartes**

Domaines d'expertise : Sophrologie et enfance

A l'institut : Co-animation du Module « Sophrologie et Enfants » avec Christine KLEIN



INTERVENANTS

Domaines transversaux



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 : Intervenante 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 »



Ophélie FILA

Professeur de Yoga

A l'institut : Intervenante lors du module de découverte des « Ancêtres et Cousins » de la Sophrologie



Amandine AUBRY

Sophrologue & Psychologue du travail

10 ans d'expérience en ressources humaines, notamment le recrutement et la fidélisation via les réseaux sociaux

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



Les Formations

L'IFSP propose deux titres :

- **Animateur en Sophrologie** : vous permet d'animer des séances de groupe et / ou de compléter votre métier d'origine avec des techniques de sophrologie.
- **Sophrologue Professionnel** : vous permet d'exercer le métier de sophrologue à part entière sous toutes ses formes (cabinet, institutions, ...) tant en individuel qu'en groupe.

Tronc Commun

Cycle fondamental

Soit 12 x 3 jours de formation sur 15 mois

+ 12 heures de stage en collectif

+ Remise d'une « phénodescription »

Animateur en Sophrologie

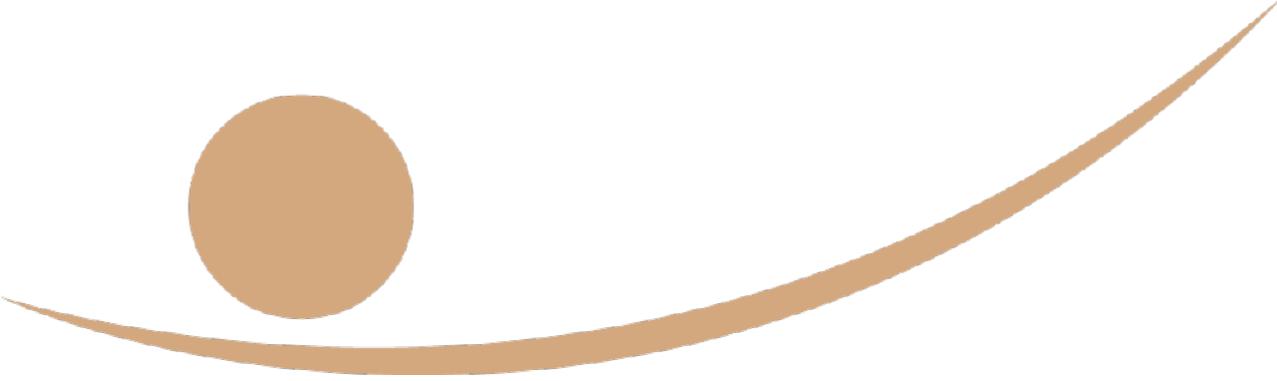
Cycle supérieur 3 modules

Module Stress 1
Module Emotions
1 module au choix
Soit 3 x 3 jours de formation

Sophrologue Professionnel

Cycle supérieur 7 modules

Module Installation professionnelle
Module Accompagnement
individuel
5 modules au choix
Soit 7 x 3 jours de formation
+ Dossier d'installation
professionnelle
+ 12 heures de stage en individuel



Animateur en Sophrologie

Public et pré-requis

La formation d'animateur en sophrologie s'adresse à des particuliers, des salariés d'entreprises ou de structures ou encore à des professions libérales.

Le niveau bac est requis, mais des dérogations sont possibles selon votre parcours professionnel et personnel, vos centres d'intérêts et vos motivations.

Accessibilité aux personnes handicapées :

- La sophrologie, en tant que pratique professionnelle, est difficilement compatible avec le handicap mental ou sensoriel
- Personnes à mobilité réduite : Campus Véolia accessible (13 modules) ; 2 modules sont dispensés en résidentiel dans un gîte, à l'étage. Nous consulter au préalable pour l'étude d'une solution adaptée

Objectifs

En restant dans les fondamentaux de la sophrologie autour de thématiques généralistes (stress, ...), et principalement en collectif :

- Permettre à des professionnels du domaine médical, paramédical ou sportif **par exemple**, qui ne souhaitent pas particulièrement ouvrir un cabinet, d'intégrer la sophrologie dans leur pratique professionnelle.
- Permettre l'animation de séances collectives (cours hebdomadaires, ateliers thématiques, ...) auprès du grand public ou en structures.

La formation est sanctionnée par le titre privé d'Animateur en Sophrologie *

Nota bene : **il est possible de poursuivre la formation jusqu'au titre de Sophrologue professionnel.**

* Sous réserve d'avoir validé toutes les évaluations

Ajoutez une
corde à votre
arc

Sans vouloir
devenir
Sophrologue à
part entière, vous
souhaitez intégrer
la sophrologie
dans votre métier
et / ou la
transmettre via
l'animation de
séances de
groupes



ANIMATEUR EN SOPHROLOGIE

En chiffres



337,5 heures de formation

Ce nombre d'heures est nécessaire pour comprendre en profondeur les fondamentaux théoriques de la sophrologie, se les approprier par la pratique et multiplier les entraînements à la conduite de séances et les mises en situation.



15 modules de 3 jours, en week-end

La formation se déroule les vendredi, samedi et dimanche. Elle est échelonnée sur minimum 15 mois, temps minimum nécessaire à l'intégration des contenus.



287 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.



Remise d'une « phénodescription »

La rédaction de ce document permet une prise de hauteur sur votre parcours personnel lors de votre formation.



12 heures de stage pratique

Effectué dans une structure (hôpital, entreprise, etc.), il vous permet d'expérimenter in vivo la « vente », la conception et la conduite de séances collectives.

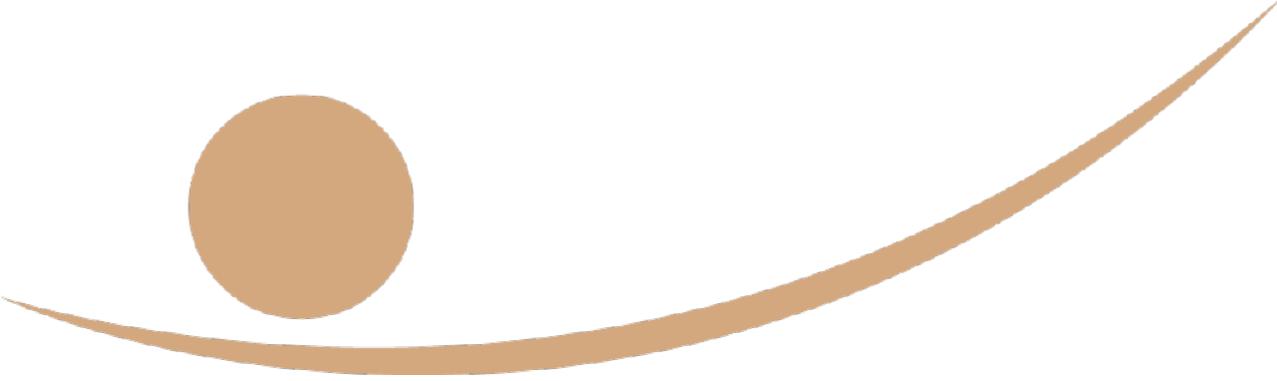
Nous vous accompagnons dans son élaboration et sa conduite. Il donne lieu à un rapport de stage noté.



Modalités et délais d'accès : 2 promotions par an, 20 stagiaires maximum par promotion

Tous les ans, une promotion ouvre en avril, la suivante en octobre (sauf conditions particulières). Les inscriptions sont ouvertes dès lors que le planning de la promotion a été établi (en règle générale 6 mois à l'avance minimum). Il est possible de s'inscrire jusqu'au mardi qui précède le début de la formation (nous consulter en cas « d'urgence »).

Afin de pouvoir conserver une proximité et un suivi de qualité pour nos stagiaires, nos promotions n'excèdent pas 20 personnes.



Sophrologue Professionnel

Public et pré-requis

La formation de sophrologue professionnel s'adresse à des particuliers, des salariés d'entreprises ou de structures ou encore à des professions libérales.

Le niveau bac est requis, mais des dérogations sont possibles selon votre parcours professionnel et personnel, vos centres d'intérêts et vos motivations.

Accessibilité aux personnes handicapées :

- La sophrologie, en tant que professionnel, est difficilement compatible avec le handicap mental ou sensoriel
- Personnes à mobilité réduite : Campus Véolia accessible (13 modules) ; 2 modules sont dispensés en résidentiel dans un gîte, à l'étage. Nous consulter au préalable pour l'étude d'une solution

Objectifs

Permettre d'exercer le métier de Sophrologue à part entière, en cabinet et structures, tant en individuel qu'en groupe.

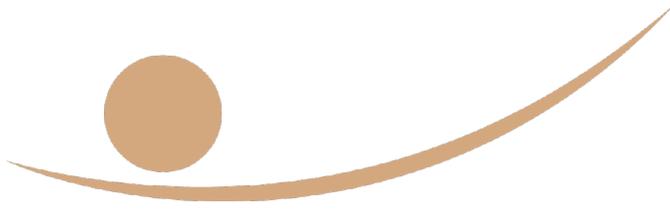
A la différence de l'Animateur en Sophrologie, le Sophrologue Professionnel est formé en plus, pour construire des accompagnements individuels pointus, qui constituent la majeure partie du travail en cabinet. Il dispose pour ce faire de plus d'heures de formation dans des domaines qui représentent notre cœur de métier, d'un module spécifique sur l'installation professionnelle, et de deux stages d'accompagnement individuel.

La formation est sanctionnée par le titre privé de Sophrologue Professionnel *

* Sous réserve d'avoir validé toutes les évaluations

**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.



SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL

En chiffres



427,5 heures de formation

Ce nombre d'heures est nécessaire pour comprendre en profondeur les fondamentaux théoriques de la sophrologie, se les approprier par la pratique et multiplier les entraînements à la conduite de séances et les mises en situation



19 modules de 3 jours, en week-end

La formation se déroule les vendredi, samedi et dimanche. Elle est échelonnée sur minimum 24 mois, temps minimum nécessaire à l'intégration des contenus.



360 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.



Remise de deux dossiers

- **La « phénodescription »** : la rédaction de ce document permet une prise de hauteur sur votre parcours personnel lors de votre formation.
- **Le dossier Projet d'installation professionnelle** : permet de préparer votre installation professionnelle et de valider le module obligatoire d'installation.



24 heures de stage pratique

- **En collectif (12 heures)** : à effectuer en fin de cycle fondamental dans une structure (hôpital, entreprise, etc.). Il vous permet d'expérimenter in vivo la « vente », la conception et la conduite de séances collectives.
- **En individuel (2 fois 6 heures)** : à effectuer en fin de cycle supérieur avec deux particuliers.

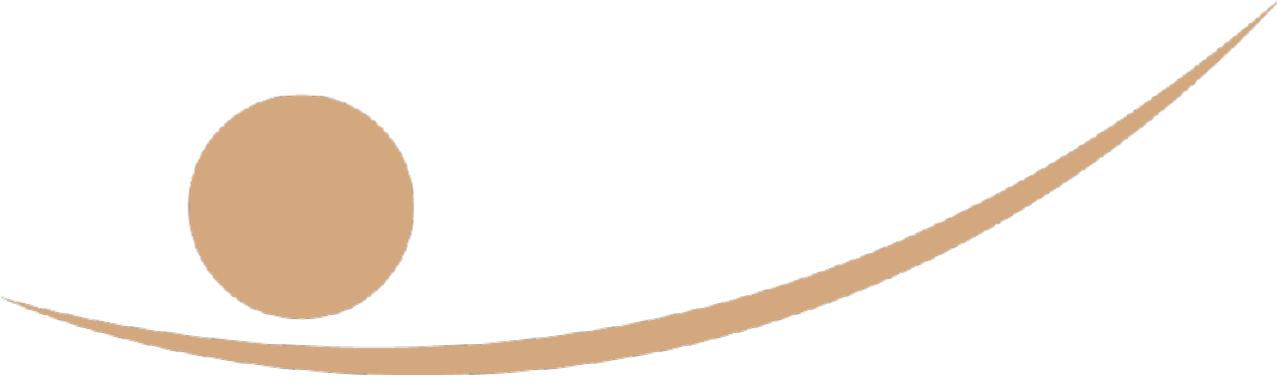
Nous vous accompagnons dans leur élaboration et leur conduite. Un rapport de stage est à remettre pour chacun. Ces rapports sont notés.



Modalités et délais d'accès : 2 promotions par an, 20 stagiaires maximum par promotion

Tous les ans, une promotion ouvre en avril, la suivante en octobre (sauf conditions particulières). Les inscriptions sont ouvertes dès lors que le planning de la promotion a été établi (en règle générale 6 mois à l'avance minimum). Il est possible de s'inscrire jusqu'au mardi qui précède le début de la formation (nous consulter en cas « d'urgence »).

Afin de pouvoir conserver une proximité et un suivi de qualité pour nos stagiaires, nos promotions n'excèdent pas 20 personnes.



Le cycle fondamental

Objectifs

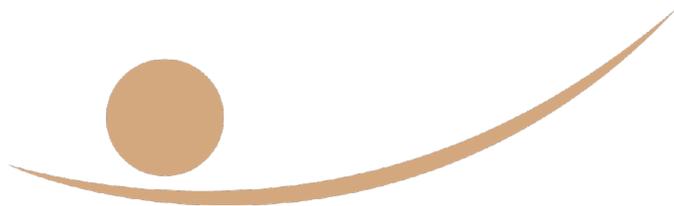
Le cycle fondamental constitue le **tronc commun des deux formations**.

Il permet de s'approprier les 4 degrés fondamentaux de la sophrologie d'abord pour soi, puis dans une posture professionnelle afin de développer les compétences permettant d'animer des séances collectives de sophrologie.

Sa progression est donc professionnalisante.

Programme

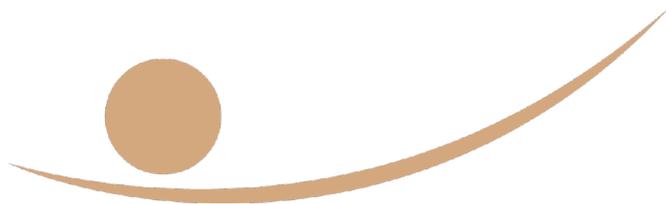
Modules	Contenu global	Compétences
1 Les bases	Initiation aux bases de la sophrologie Mise en place du cadre formatif Vue d'ensemble des 4 degrés Introduction au 1er degré : Le présent et la présence au corps Anatomie - Physiologie 1 : bases d'anatomie : squelette, muscles, focus sur le dos Les bases de la respiration	Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie
2 Le 1^{er} degré	Le présent et la présence au corps - 1er degré A Théorie et pratique du 1er degré - RD1A L'histoire de la sophrologie Anatomie - Physiologie 2 : Le cerveau, le système nerveux	Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie
3 Le 1^{er} degré	Le présent et la présence au corps - 1er degré B Théorie et pratique du 1er degré - RD1B États et niveaux de conscience Les bases de la phénoménologie Conscient et Inconscient Introduction au 2ème degré : Le futur et la spatialisation	Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie



LE CYCLE FONDAMENTAL

Programme (suite)

Modules	Contenu global	Compétences
<p>4 Le 2^{ème} degré</p>	<p>Le futur et la spatialisation via les sens – 2^{ème} degré Évaluation théorie du 1er degré A et B Anatomie - Physiologie 3 : Les sens Théorie et pratique du 2^{ème} degré</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p>
<p>5 Immersion</p>	<p>Résidentiel – Pratiques intensives Introduction au 3^{ème} degré Pratique intensive de la respiration – Initiation à la gestion des émotions Techniques d'origine de la sophrologie : Relaxation, yoga, hypnose, méditation zen Découverte du Mindfulness</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p>
<p>6 Le 3^{ème} degré</p>	<p>Le passé et la spatialisation via le mouvement – 3^{ème} degré Évaluation théorie du 2^{ème} degré Théorie et pratique du 3^{ème} degré Anatomie - Physiologie 4 : La mémoire</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p>
<p>7 Posture Professionnelle</p>	<p>Se placer dans une posture professionnelle - 1 Clôture du 3^{ème} degré Le cadre de la professionnalisation Le terpnos logos Pratiques combinées 1 : Principes et création Élaboration d'une séance : théorie et cas pratiques Animation de pratiques de sophrologie Initiation à la gestion du stress</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie Bloc n°4 Animer les techniques de sophrologie</p>
<p>8 Posture Professionnelle</p>	<p>Se placer dans une posture professionnelle - 2 Évaluation théorie du 3^{ème} degré Pratiques combinées 2 : Associer RD et ES Entraînement à l'animation de séances collectives, degrés 1 et 2 Concevoir un module collectif : théorie et cas pratiques Principe de réalité objective</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie Bloc n°4 Animer les techniques de sophrologie</p>



LE CYCLE FONDAMENTAL

Programme (suite)

Modules	Contenu global	Compétences
<p>9 Posture Professionnelle</p>	<p>Se placer dans une posture professionnelle - 3</p> <p>Renseigner les clients : théorie et cas pratiques La déontologie Les bases de l'accompagnement individuel Évaluations de pratiques : conduire une séance collective, degrés 1 à 2 Le stage d'application de fin de cycle fondamental : information et préparation</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p> <p>Bloc n°2 Accueillir et analyser la demande</p> <p>Bloc n°4 Animer les techniques de sophrologie</p>
<p>10 Le 4ème degré</p>	<p>La totalisation et les valeurs – 4ème degré</p> <p>Théorie et pratique du 4ème degré La conscience : Le point de vue de la physique quantique</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p>
<p>11 Immersion</p>	<p>Résidentiel – Pratiques intensives</p> <p>Travailler sur ses propres valeurs et son projet de vie La voix, notre outil : les bases du travail sur la voix Entraînement à l'animation de séances collectives, degrés 3 et 4 Entretiens individuels de suivi de formation</p>	<p>Bloc n°4 Animer les techniques de sophrologie</p>
<p>12 Clôture</p>	<p>Évaluations finales et clôture du cycle fondamental</p> <p>Évaluation théorie du 4ème degré Évaluation théorique générale Évaluation pratique : conduire une séance collective, degrés 3 à 4 La phénodescription – Le stage de fin de cycle supérieur Feed-back formation et conclusion</p>	<p>Bloc n°1 Connaître, savoir expliquer et pratiquer les fondamentaux de la sophrologie</p> <p>Bloc n°4 Animer les techniques de sophrologie</p>



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
Quiz

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, ... (*)

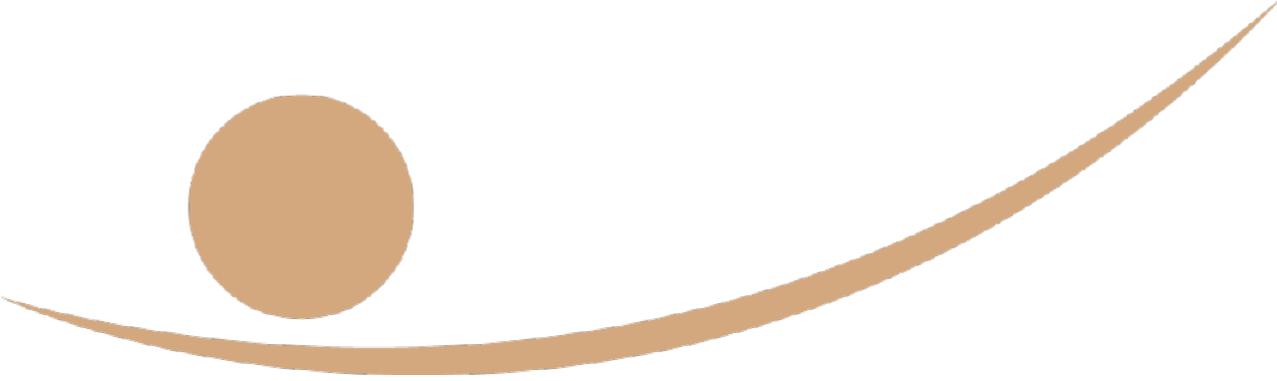
En début de formation, nous vous fournissons un classeur et un cahier de bord.

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.



Conditions financières

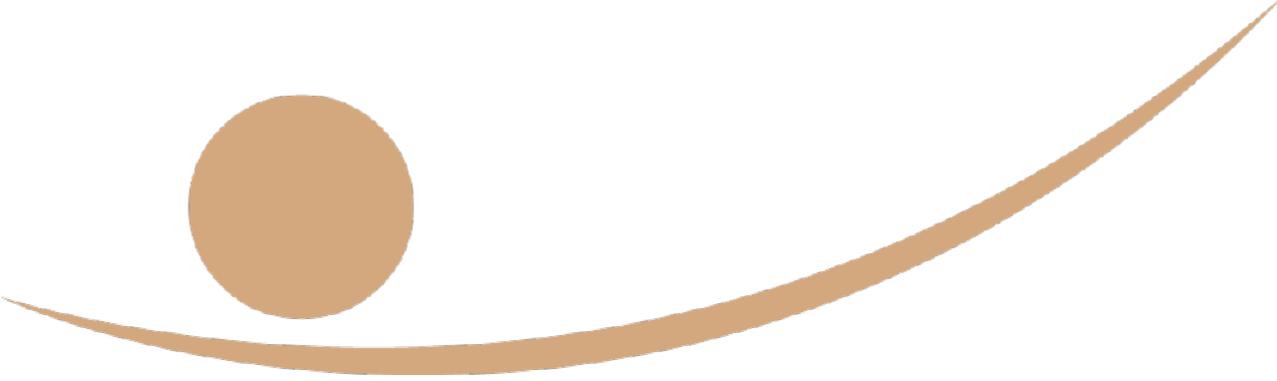
Tarifs

Formation	Tarif de base (€) (Financement par un organisme)			Autofinancement par un particulier (Remise de 16,67 %)
	HT	TVA	TTC	Prix TTC
Animateur en Sophrologie				
<i>Cycle Fondamental</i>	3 850,00	770,00	4 620,00	3 850,00
<i>Cycle Supérieur (3 modules)</i>	990,00	198,00	1 188,00	990,00
Total	4 840,00	968,00	5 808,00	4 840,00
Sophrologue Professionnel				
<i>Cycle Fondamental</i>	3 850,00	770,00	4 620,00	3 850,00
<i>Cycle Supérieur (7 modules)</i>	2 310,00	462,00	2 772,00	2 310,00
Total	6 160,00	1 232,00	7 392,00	6 160,00

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, que ce soit au campus Véolia ou lors des 2 stages d'immersion de 3 jours en résidentiel (compter au maximum 50 euros par jour).

Conscients de votre effort financier, nous avons organisé nos formations et choisi les lieux en privilégiant le meilleur rapport qualité prix.



Conditions financières

Modalités de règlement

Financement par un organisme

Les modalités de facturation sont convenues avec l'organisme financeur.

Autofinancement par un particulier

Quelle que soit la formation (Animateur en Sophrologie ou Sophrologue Professionnel):

- 1er acompte de 450 euros à la signature du contrat de formation.
- 2ème acompte de 400 euros un mois avant le début de formation.

Puis

Animateur en Sophrologie :

- 18 mensualités de 221,70 euros, par prélèvement automatique.

Sophrologue professionnel :

- Cycle fondamental : 15 prélèvements mensuels automatiques de 200,00 euros, à compter du premier mois de formation.
- Cycle supérieur : 11 prélèvements mensuels automatiques de 210,00 euros, à compter du premier module.

Un échéancier vous est remis en annexe de votre contrat de formation.

A titre exceptionnel, des modalités différentes peuvent être convenues. Nous contacter pour toute question à ce sujet.



Inscription

L'admission s'effectue sur dossier et entretien (téléphone, visio ou sur le lieu de formation) et après acceptation par la Direction de l'Institut :

- Renvoyez-nous la demande d'admission (voir page suivante), accompagné d'un CV et d'une lettre de motivation. Cette demande ne vous engage à rien.
- Nous vous proposons un entretien. Il ne s'agit pas de vous évaluer, mais de mieux vous connaître, de répondre à vos questions, et éventuellement de vous faire visiter le lieu de formation.
- Après acceptation de votre dossier, nous vous confirmons votre inscription et vous fournissons le dossier complet (contrat de formation, programme, planning, règlement intérieur, échéancier, etc.)
- Votre inscription n'est définitive qu'après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires suivant la réception du contrat signé, et du règlement de l'acompte.

Les inscriptions sont ouvertes dès que le planning de la promotion est établi (au minimum 6 mois avant le début de la formation, et jusqu'au mardi qui précède le début de la formation, sous réserve de places disponibles).

Le choix des modules du cycle supérieur (1 pour le titre d'Animateur en Sophrologie et 5 pour le titre de Sophrologue Professionnel) se fait lors du cycle fondamental.

Demande de financement : ces étapes restent nécessaires avant l'établissement d'un devis pour demande de financement. Nous nous devons en effet de vérifier la satisfaction des critères d'admission avant de solliciter un financement.

Pièces à nous retourner :

- La demande d'admission, complétée, datée et signée, avec photo d'identité
- Un CV
- Une lettre de motivation

Vous pouvez renvoyer votre dossier :

- 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 à 20 par promotion,
les demandes sont traitées par ordre d'arrivée***



Demande d'admission



NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

CP/VILLE :

Téléphone mobile : **Téléphone fixe :**

Mail :

Profession :

Situation prof. actuelle : Salarié Demandeur d'emploi Autre :

Je souhaite m'inscrire à la formation :

animateur en Sophrologie

Sophrologue Professionnel

Promotion Printemps

Promotion Automne

Année :

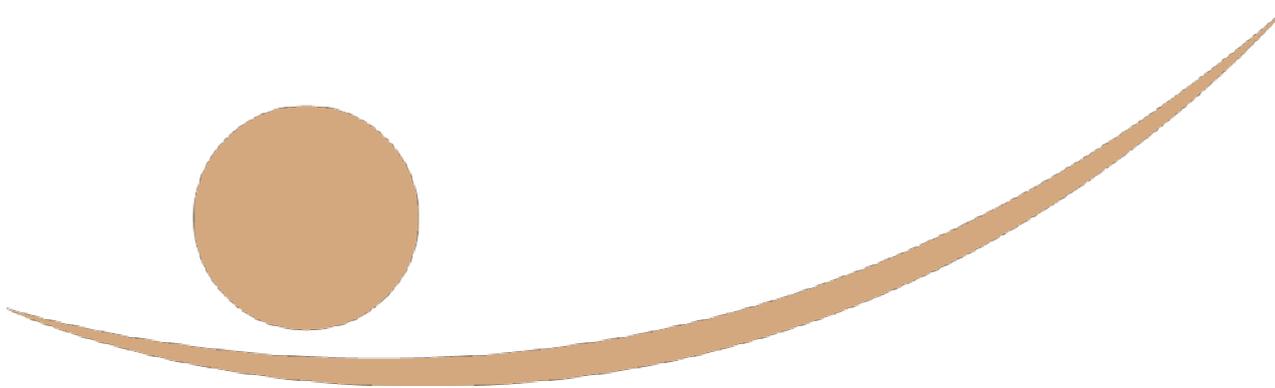
La formation sera financée : A titre personnel Par un organisme uniquement

A titre personnel si non financée par un organisme



N'oubliez pas de joindre :

- Un CV
- Une lettre de motivation



Conditions générales de vente

OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Toute action de formation implique, pour le client, l'acceptation sans réserve et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente.

DOCUMENTS CONTRACTUELS

Les documents contractuels sont le Contrat de formation (particuliers) ou la Convention de formation (entreprises ou OPCO), les Conditions de vente et la facture accompagnée de l'échéancier.

OBLIGATIONS de l'IFSP

l'IFSP s'engage sur une obligation de moyens et fait diligence pour mettre tout son art et son savoir-faire à l'atteinte des objectifs fixés et des résultats attendus. A l'issue de la formation, l'IFSP remet au client une attestation de présence pour chacun des participants.

OBLIGATIONS DU CLIENT

Dès acceptation de sa demande d'inscription, l'IFSP fait parvenir au client le dossier administratif comprenant le contrat ou la convention de formation en double exemplaire, tel que prévu par la loi, ainsi que les conditions générales de vente, le règlement intérieur, l'échéancier de règlement, le planning de la formation ainsi que son programme détaillé.

Le client s'engage à retourner à l'IFSP un exemplaire du contrat ou convention de formation, accompagné des pièces demandées, signés, dans les plus brefs délais et avant le début de la formation. Il doit également verser les acomptes prévus.

Si un OPCO règle tout ou partie de la facture, le client s'engage à effectuer les démarches nécessaires et à fournir à l'IFSP l'attestation de prise en charge.

S'il est une personne physique, le Client dispose d'un délai de rétractation d'une durée de 10 jours après l'édition du contrat. Passé ce délai, l'IFSP encaisse les acomptes, ne représentant pas plus de 30% du montant total de la formation, sauf stipulation expresse de la part de l'IFSP (art. 6353-6 et 6353-7 du Code du Travail). L'acompte restera acquis à l'IFSP si le client renonce à la formation moins d'un mois avant le début de celle-ci. Le contrat ou la convention détaillent ces modalités.

En cas de formation sur le site du client, ce dernier met à la disposition de l'IFSP l'équipement adéquat, notamment une pièce équipée pouvant accueillir tous les participants dans des conditions favorables. Il fait lui-même son affaire de la convocation des participants, sauf accord avec l'IFSP, et s'assure de leur présence.

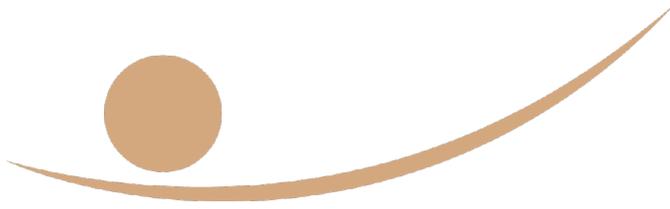
PRIX, FACTURATION ET RÈGLEMENTS

Tous nos prix sont indiqués TTC. Le prix comprend : le coût pédagogique et technique et les supports de cours. Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement, et de repas éventuels des stagiaires (les conditions particulières sont détaillées dans le contrat ou la convention de formation).

Pour les formations intra-entreprises, une facture est émise à l'issue de l'intervention ou en fin de mois si l'opération se déroule sur plusieurs mois pour les interventions ayant eu lieu pendant ce mois. Le règlement est immédiatement exigible. Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement par le client de pénalités de retard fixées à trois fois le taux d'intérêt légal (Code du Commerce Art. L. 441-6 al. 3). Ces pénalités sont exigibles de plein droit dès réception de l'avis informant le client qu'elles ont été portées à son débit. En cas de non-paiement intégral d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 5 jours ouvrables, l'IFSP se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et/ou à venir et d'en demander le règlement par tout moyen légal.

RÈGLEMENT PAR UN OPCO

Il appartient au client de faire les démarches nécessaires pour la prise en charge et le paiement de la formation par l'OPCO dont il dépend.



C.G.V (suite)

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Le client, l'IFSP, et le formateur, gardent la pleine propriété intellectuelle de leur propre documentation. Ni l'une ni l'autre des parties, ni l'un des acteurs de l'opération, ne peut l'utiliser autrement que pour l'application faisant l'objet même de l'opération. Cette documentation ne peut être utilisée qu'après accord de la partie propriétaire. Toutefois, l'IFSP et le formateur se réservent le droit d'utiliser pour une autre opération les documents qu'ils ont produit sans identification de destinataires précédents.

CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

Toute annulation par le client doit être communiquée par lettre recommandée avec AR.

Après le délai de rétractation, en cas de désistement parvenu à l'IFSP

- au plus tard 1 mois avant le début de la formation : le montant du premier acompte sera remboursé, moins une somme forfaitaire de dédite de 250 euros TTC de dédommagement pour les frais engagés.
- dans le mois qui précède le début de la formation : le montant du premier acompte sera conservé dans son intégralité, sauf en cas de force majeure dûment justifiée. L'IFSP retiendra en outre une somme forfaitaire de dédite de 250 euros TTC de dédommagement pour les frais engagés.

Il est entendu que les sommes payées par le client, au titre d'un dédommagement, ne peuvent être imputées sur la participation au développement de la formation professionnelle, ni être prises en charge par un organisme collecteur agréé. Toutefois, si l'IFSP organise dans les 6 mois à venir une session de formation sur le même sujet, une possibilité de report sera proposée dans la limite des disponibilités, et l'indemnité sera affectée au coût de cette nouvelle session.

INFORMATIQUE ET LIBERTÉS

Conformément aux dispositions de l'article 5 du Règlement européen 2016/679, la collecte et le traitement des données des participants respectent les principes suivants : licéité, loyauté et transparence, finalités limitées, minimisation de la collecte et du traitement des données, conservation des données réduites dans le temps, intégrité et confidentialité des données collectées et traitées.

Les données à caractère personnel que l'IFSP collecte sont indispensables pour répondre aux demandes d'information, prise de rendez-vous, etc. Elles sont conservées pour une durée de 3 ans maximum après la fin de la formation, sauf renouvellement explicite du consentement des participants.

Conformément à la réglementation concernant le traitement des données à caractère personnel, les participants peuvent exercer les droits suivants : droit d'accès, de rectification et droit à l'oubli, droit à la portabilité des données, droit à la limitation et à l'opposition du traitement des données, droit de déterminer le sort des données après la mort, droit de saisir l'autorité de contrôle compétente. Pour ce faire, le participant contactera par mail le service administratif à contact@ifsp-lyon.fr en précisant ses nom et prénom et l'objet de sa demande. L'IFSP accèdera à la demande dans un délai de 30 jours maximum, sous réserve que le participant produise un justificatif d'identité.

L'IFSP s'engage à protéger les données à caractère personnel collectées, à ne pas les transmettre à des tiers sans que le participant en ait été informé et à respecter les finalités pour lesquelles ces données ont été collectées. Ces informations pourront toutefois être communiquées aux formateurs contractuels de l'IFSP pour les besoins de la formation si cela s'avère nécessaire.

De plus, l'IFSP s'engage à notifier le participant en cas de rectification ou de suppression des données.

Dans le cas où l'intégrité, la confidentialité ou la sécurité des données à caractère personnel est compromise, l'IFSP s'engage à informer le participant par tout moyen.

LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre l'IFSP et le client relèvent de la Loi française. Le fait pour l'IFSP de ne pas se prévaloir à un moment donné de l'une quelconque des clauses des présentes ne peut valoir renonciation à se prévaloir ultérieurement de ces mêmes clauses.

ATTRIBUTION DE COMPÉTENCES

Tout litige qui ne pourrait être réglé à l'amiable sera de la compétence exclusive du tribunal de commerce de Vienne quel que soit le siège ou la résidence du client nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie. La présente clause est stipulée dans l'intérêt de l'IFSP qui se réserve le droit d'y renoncer si bon lui semble.

ÉLECTION DE DOMICILE

L'élection de domicile est faite par l'IFSP à son siège social.

CAS DE LA FORMATION À DISTANCE

Dans le cas où une formation à distance doit avoir lieu, l'IFSP met à votre disposition le cas échéant un espace partagé avec des identifiants et/ou un espace de visioconférence avec un lien de connexion.



*“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