



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE

## Cycle Supérieur - Les Modules

*2020\_CS\_Modules\_V04*

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](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE :

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

Organisme de formation enregistré auprès de la DIRECCTE sous le n° 84 38 06279 38



# 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

## Les modules

---

### 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

- L'installation professionnelle (obligatoire pour le diplôme de Sophrologue Professionnel)
- Stress - Partie 1 (obligatoire pour le diplôme d'Animateur en Sophrologie)
- Stress - Partie 2 (pré-requis : avoir suivi le module Stress Partie 1)
- 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. Focus sur les ERP
- ✓ 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

Christine EGLEME – Sophrologue, Psychopraticienne



### 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**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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 formats 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 décodage 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  
Corinne CARRE – Sophrologue, Psychothérapeute



### 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

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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  
Quiz

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

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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
- ✓ Savoir expliquer les fondamentaux du sommeil
- ✓ Pratiques spécifiques au sommeil
- ✓ Proposer des techniques adaptées selon les besoins en récupération
- ✓ Savoir créer et adapter des terpnos 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**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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



### 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**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

## LA POSTURE PROFESSIONNELLE DU SOPHROLOGUE DANS L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



### Objectifs

Comprendre les bases et les enjeux de la relation d'aide appliquée à l'accompagnement sophrologique

Adopter une posture de Sophrologue Professionnel : accueillir avec professionnalisme, savoir créer l'alliance...

Savoir clarifier la demande : définir un objectif clair, écouter, observer

Savoir définir un accompagnement dans son contenu et dans le temps

Etudier tous les aspects concrets de l'activité du Sophrologue



### 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 la posture professionnelle du Sophrologue :

- Réalité objective,
- Accueil client, cadre, alliance ...
- Demandes et objectifs
- Ecoute et reformulation
- Supervision et déontologie

##### ✓ L'organisation de l'exercice en cabinet :

- Séquencement, fréquence ...
- Gestion du temps
- Demandes et objectifs
- La question de l'argent
- Aspects pratiques

##### ✓ La pédagogie du Sophrologue :

- Gestion des premières séances
- L'autonomie du client, les conseils
- Le feed-back
- L'optique humaniste

#### Détail des compétences

- ✓ Savoir accueillir avec professionnalisme
- ✓ Savoir créer l'alliance
- ✓ Savoir donner un feed-back fiable
- ✓ Savoir observer, écouter, questionner et reformuler
- ✓ Reconnaître les particularités dans une relation d'accompagnement
- ✓ Savoir prendre conscience de sa réalité objective et en tenir compte
- ✓ Organiser sa manière d'exercer et son lieu
- ✓ Savoir suivre et respecter le processus d'évolution du client
- ✓ Savoir adapter les pratiques à la personne
- ✓ Utiliser et transmettre une pédagogie au service du client
- ✓ Valoriser les applications de la Sophrologie
- ✓ Déterminer ses propres axes d'intervention et son propre style
- ✓ Être confiant en ses ressources et se donner des atouts



### Formateur (s)

Christine EGLEME – Sophrologue, Psychopraticienne



### 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**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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

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

*Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications*

# 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**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

# 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

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

*Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications*

# 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  
(cours vidéo)



### Méthodes pédagogiques

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

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

*Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications*



# 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.*



*“Rêve ta vie  
Et vis tes rêves”*

Proverbe indien

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

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