

INSTITUT de
FORMATION des
SOPHROLOGUES
PROFESSIONNELS

SOPHROLOGIE & VALEURS
SAVOIR ACCOMPAGNER UNE MISE EN MOUVEMENT
VERS CE QUI A DU SENS
2 JOURS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 07 Valeurs - 2J Programme Detaille V01-2024, Maj le 27/12/2023

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 : 8559A

WWW.IFSP-LYON.FR

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



Le contexte de votre formation

L'IFSP : Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

Enregistré sous le numéro 84 38 06279 38 auprès de la **DREETS** Auvergne Rhône Alpes. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.

Le lieu : CFA Objectif Commercial - 11 rue Aimé Cotton - 69800 Saint Priest



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

La qualité : Titulaire du certificat Qualiopi N° : 2101275.1 depuis le 08/09/2021 au titre de la catégorie « Actions de formation »

Audit de surveillance Qualiopi réalisé et validé le 18/08/2023



La déontologie : Membre du Syndicat des Sophrologues Indépendants et du réseau national de Sophrologues Professionnels « La parenthèse ». Nous travaillons dans le respect du code de déontologie du SSI, code que nous transmettons à nos stagiaires.



Votre formation

Public et objectifs :

La formation s'adresse à des sophrologues en cours de formation ou exerçant déjà en cabinet ou en institution.

« Je ne sais plus où j'en suis » - « J'ai tout pour être heureux mais je ne le suis pas » - « Je ne sais pas ce que je veux »

Nos clients formulent rarement directement une demande de travail sur leurs valeurs. Or la perte de sens est régulièrement à l'origine d'un mal être, pas toujours clairement identifié.


Ce module très pratico-pratique vous permettra de :

- ✓ Savoir définir dans quel cas un accompagnement sur les valeurs peut être proposé de façon pertinente
- ✓ Savoir accompagner en individuel ou en collectif à la clarification de ses valeurs personnelles et à la mise en œuvre d'actions concrètes permettant de vivre plus en adéquation avec celles-ci.

 **Tarifs :** Financement convention : 276,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement 228,00 € TTC**


 **Durée :** 16 heures, soit 2 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - samedi ou samedi - dimanche)

 **Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>

 **Formateurs experts :** Nos formateurs ont plus de 10 ans d'expérience aussi bien dans l'exercice du métier avec des publics et dans des domaines différents (cabinet, entreprise, milieu hospitalier, ...) que dans la formation.

Accès à la formation :

- ✓ Niveau de connaissances préalables requis : Connaissance des fondamentaux de la sophrologie
- ✓ Délai d'accès à la formation : 1 mois s'il s'agit d'une demande de financement par un tiers payeur, 1 semaine s'il s'agit d'une demande d'inscription personnelle
- ✓ Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap : le lieu de formation satisfait la norme ERP.

 **Nature et Sanction de la formation :** Conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du Travail, l'action de formation professionnelle s'inscrit dans la typologie des actions de formation professionnelle définie à l'article L.6313-1 du code du Travail : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ». Elle est sanctionnée par une attestation de formation après validation des connaissances par QCM

 **Gestion administrative :**

- ✓ **Contractualisation :** Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences :** émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée



Programme détaillé

Le thème des valeurs est cher à la Sophrologie. Ses pratiques contribuent pour beaucoup à renforcer certaines de nos valeurs.

En revanche, il est intéressant, pour nos clients en **perte de sens** (et ils sont nombreux !), de proposer une **démarche approfondie, concrète et structurée de recherche** de leurs valeurs, avec des **outils pratiques et simples**, en partie issus de l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)

Ce module vous permettra de proposer des accompagnements pointus en individuel ou par exemple des stages collectifs sur ce thème



Contenus

Jour

Savoirs

- 1** ✓ **Valeurs et Directions de vie**
 1. Rappel de l'approche Caycédienne des valeurs
 2. Directions de vie, valeurs, objectifs : concepts et définitions
 3. Déterminer ses directions principales et identifier ses valeurs

- 2** ✓ **Passer à l'action pour nourrir ses valeurs**
 1. Notion d'action engagée versus action « limitante » - La fonction des actions
 2. Clarifier les objectifs permettant de vivre plus en adéquation avec nos valeurs

- ✓ **Savoir accompagner des clients vers leurs valeurs**
 1. Dans quels cas proposer un travail sur les valeurs ?
 2. Etudes de cas
 3. Récapitulatif de la démarche

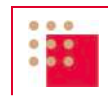


Compétences

Détail des compétences

- ✓ Situer le travail sur les valeurs dans l'approche purement sophrologique
- ✓ Maîtriser les concepts fondamentaux du travail sur les valeurs
- ✓ Savoir utiliser des outils pratiques et concrets permettant de travailler sur les valeurs

- ✓ Déterminer la pertinence des actions par rapport à la notion de direction de vie et de valeurs
- ✓ Savoir proposer une démarche de définition d'objectifs permettant de se rapprocher de ses valeurs
- ✓ Savoir identifier la pertinence d'un accompagnement sur les valeurs (quand et pourquoi)
- ✓ Savoir structurer l'accompagnement sur ce thème
- ✓ Associer des pratiques sophrologiques à cet accompagnement.



Moyens humains et pédagogiques

Vos formateurs

Claudine JASSEY



Sophrologue depuis 2009, diplômée de la FEPS - Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

Ex consultante formatrice, passionnée de sophrologie et de formation elle expérimente sans cesse comment utiliser la méthode, tenant compte des évolutions des demandes et des clients, **dans le respect des principes fondamentaux qui la sous-tendent**

Co-fondatrice et Présidente de l'IFSP depuis 2016 : Pilotage de l'entreprise, Responsable Pédagogique

Intervenante en hôpital psychiatrique de jour spécialisé dans les psychopathologies du travail (stress, Burn out, harcèlement, ...) depuis 2019

Co-auteurice de trois livres sur la sophrologie, parus en janvier 2021 et mai 2023

Formations en sophrologie : formation sur 2 ans au sein de la FEPS

Formations complémentaires :

- Prévention des troubles musculo squelettiques (INRS)
- Théorie Polyvagale
- Thérapie ACT (dernière vague des TCC)



Claudine vous transmet avec passion ses savoirs et savoir faire issus de près de 15 ans d'expérience en sophrologie

Moyens et méthodes pédagogiques :

- ✓ **Moyens pédagogiques et techniques** :
 - Salle de formation respectueuse des normes Handicap
 - Vidéoprojection de supports powerpoint, vidéos, ...
 - Alternance de cours théoriques et d'entraînements pratiques - Méthodes pédagogiques variées, interactives, favorisant la participation, l'expérimentation et l'engagement
 - Enregistrement audio des pratiques
 - Espace extranet stagiaire
- ✓ **Supports de formation fournis** :
 - Notes de synthèses,
 - Fiches exercices au format PDF
 - Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4
- ✓ **Evaluations des connaissances acquises** : QCM



Nous contacter



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85