



SOPHROLOGIE & MOTIVÉSENS™
UTILISER UN MÉDIA LUDIQUE POUR RENFORCER
LES RESSOURCES ET LE POSITIF
1 JOUR

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 13 - MotiveSens - 1J Programme Détaillé V01-2024, Maj le 28/12/2023

Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau
Tél. : 06 25 45 92 85 / 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



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

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

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

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.

L'utilisation du jeu MotivéSens™ permet de se connecter à nos ressources de façon ludique, aussi bien en accompagnement individuel qu'en groupe. Basé sur la psychologie positive, il renforce les ressources La sophrologie va pouvoir permettre de les intégrer ([voir détails du jeu page suivante](#))

Cette formation vous permettra de :

- ✓ Apprendre les codes d'utilisation de l'outil MotivéSens™, pour l'intégrer dans votre pratique professionnelle de sophrologue : travailler sur les ressources, les forces, les capacités de la personne, en lien avec la psychologie positive
- ✓ Appréhender les avantages et les limites de l'outil en séances individuelles et en groupe.

☑ **Tarifs :** Financement convention : 250,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement 220,00 € TTC. Ce tarif comprend la fourniture de la boîte de jeu**

🕒 **Durée :** 8 heures, soit 1 jour, en présentiel

📅 **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

Cette formation est expérientielle : chacun s'approprie le jeu en l'utilisant en groupe autour d'un thème choisi, qui en individuel en binôme avec un apprenant.



Contenus



Compétences

Jour	Savoirs	Détail des compétences
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comment définir un objectif concret et opérationnel pour travailler avec le médiateur MotivésSens™. ✓ Notion de psychologie positive appliquée au bien être psychologique des personnes. ✓ Savoir identifier les forces de psychologie positive ✓ Liens avec les pratiques de sophrologie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accompagner les personnes dans un travail d'élaboration de l'objectif (centre du jeu) ✓ Soutenir la réflexion et l'élaboration constructive au cours du jeu ✓ Identifier et mettre en valeur les ressources des personnes ✓ Développer des compétences dans la relation d'aide : écoute active, bienveillance, empathie et résolution de problème ✓ Savoir utiliser le médiateur MotivésSens™ de différentes façons selon le contexte, les participants et les objectifs de la séance ✓ Choisir des pratiques de sophrologie permettant de renforcer et d'intégrer les ressources

Le jeu MotivésSens

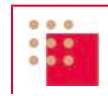


Le joueur est invité à explorer ses ressources positives dans 4 thèmes :

- 122 Forces : traits de caractère positifs de personnalité, forces mentales
- 122 Emotions
- 122 Pensées
- 122 Comportements

Un 5ème thème permet de se connecter sur le sens de la vie :
122 Sagesse : citations, ressources philosophiques, spirituelles





Moyens humains et pédagogiques

Vos formateurs

Corinne CARRÉ



Sophrologue et Psychothérapeute, infirmière

Elle exerce le métier tous les jours depuis 2003

Co-Créatrice de MotivéSens®, médiateur ludique en psychologie positive

D.U. Thérapies Comportementales et Cognitives - D.U. Psychologie Positive

Ses domaines d'expertise : gestion du stress et des émotions, troubles anxieux, dépression, phobies, troubles du sommeil

Co-créatrice du jeu, Corinne vous transmet avec enthousiasme les multiples utilisations possibles qu'elle expérimente depuis des années.

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