



SOPHROLOGIE & STRESS PARENTAL
SAVOIR ACCOMPAGNER LES PARENTS DANS LA GESTION DE LEUR
STRESS PARENTAL ET FAMILIAL
2 JOURS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

*Document référence MS 03 Stress-parental - 2J Programme Détaillé V02-2024, Maj le
28/02/2024*

Siège Social : IFSP 5, avenue 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 00027, 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 : Le WoodClub - 97 allée Alexandre Borodine - Parc Technologique - 69800 Saint Priest



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 devenir (en cours de formation) ou exerçant déjà en cabinet ou en institution.

En fin de formation vous serez en mesure de :

- ✓ Comprendre les spécificités du stress parental dans le contexte actuel et disposer de logiques et d'outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel et de groupe
- ✓ Comprendre l'impact du stress parental sur l'enfant
- ✓ Comprendre le burnout parental et savoir identifier les ressources
- ✓ Proposer des techniques sophrologiques et complémentaire

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 stress et le burn out ont longtemps été associés exclusivement au monde professionnel. Or le contexte de vie actuel engendre régulièrement une surcharge de stress au sein même de la famille. Cette formation a pour objectif de vous donner les clés vous permettant de proposer des accompagnements pointus, tant individuels que collectifs.

 Contenus		 Compétences
Jour	Savoirs	Détail des compétences
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stress : fondamentaux et ouvertures <ul style="list-style-type: none"> • Les bases • La vision du Dr Mason ✓ Le stress parental <ul style="list-style-type: none"> • Contexte et parentalité au 21eme siècle • Spécificités des stressseurs parentaux • Liens entre stress parental et développement de l'enfant • Emotions et parentalité ✓ Le stress en famille et son impact sur les enfants <ul style="list-style-type: none"> • Résonance, paravent, hyperparentalité ✓ Stress et genre: <ul style="list-style-type: none"> • Spécificité du stress au féminin • La charge mentale 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques d'inclusion ✓ Techniques de gestion du stress ✓ Adapter les pratiques de sophrologie et le contenu à la demande et au contexte du stress parental ✓ Créer des ateliers de groupe sur le thème du stress parental
2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Burn out parental <ul style="list-style-type: none"> • La balance risques /ressources • L'écueil du perfectionnisme moteur de honte ✓ De l'importance de l'autonomie de l'enfant <ul style="list-style-type: none"> • Plus d'autonomie pour moins de stress 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier et stimuler les ressources ✓ Savoir diminuer la réponse de stress (identifier, diminuer, modifier) via des stratégies sophrologiques et non sophrologiques ✓ Savoir expliquer ce qu'est le stress parental ✓ Créer un accompagnement individuel



Moyens humains et pédagogiques

Vos formateurs



Christine Klein

Sophrologue depuis 2001, diplômée de la FEPS - Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

Co-fondatrice de l'IFSP - Responsable handicap, communication et logistique de 2016 à 2023

Formatrice en structures spécialisées dans le travail avec les enfants

Formée à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes / enfants

Ses domaines d'expertise : Sophrologie avec les enfants, stress, émotions, accompagnement dans la maladie et gestion de la douleur, Sophrologie en milieu hospitalier.

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

Formations complémentaires :

- Cohérence cardiaque
- Théorie Polyvagale
- Thérapie ACT (dernière vague des TCC)



Christine vous transmet avec passion ses savoirs issus de plus de 20 ans d'expérience en sophrologie, notamment avec les enfants et les parents

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