



SOPHROLOGIE & EMOTIONS

SAVOIR ACCOMPAGNER DANS L'ACCUEIL ET LA RÉGULATION DES
ÉMOTIONS

3 JOURS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 05 Emotions - 3J Programme Detaille V02-2024, Maj le 28/04/2024

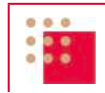
Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau

Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : contact@ifsp-lyon.fr

SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 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



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

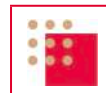


Audit de surveillance Qualiopi réalisé et validé le 18/08/2023

La 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.

En fin de formation vous serez en mesure de :

- ✓ 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

☑ **Tarifs :** Financement convention : 396,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : 330,00 € TTC


🕒 **Durée :** 24 heures, soit 3 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - 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

La gestion des émotions représente une part importante de la demande auprès des sophrologues, aussi bien en cabinet qu'en institutions. Un accompagnement sophrologique de qualité ne se limite pas à transmettre des techniques visant à « évacuer » les émotions, mais à les accueillir, les comprendre et savoir les utiliser avant de les réguler. Ce module vous permettra de mettre en place des accompagnements pointus dans ce domaine



Contenus

Jour

Savoirs

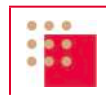
- | | |
|----------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les émotions et le corps en action ✓ Définir une émotion <ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguer sensations, émotions, humeur 2. Physiologie des émotions ✓ Les 3 pôles du fonctionnement émotionnel : corps ; comportement et pensées ✓ L'intelligence émotionnelle (IE) en 5 points <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier 2. Comprendre 3. Ecouter /Exprimer |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'intelligence émotionnelle (IE) en 5 points <ol style="list-style-type: none"> 4. Réguler 5. Utiliser ✓ Les bienfaits des émotions qui stimulent le positif (joie, gratitude, amour) dans la régulation émotionnelle |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'apprentissage des émotions dans l'enfance ✓ Comprendre les troubles émotionnels |



Compétences

Détail des compétences

- ✓ Expliquer les fondamentaux des émotions
 - ✓ Techniques et jeux d'animation sur les émotions
 - ✓ Identifier les émotions et les besoins qui les sous-tendent
 - ✓ Ecouter activement et s'exprimer sans jugement
 - ✓ Utiliser la sophrologie et le développement de la conscience pour mieux identifier les émotions
-
- ✓ Utiliser la sophrologie pour réguler la colère
 - ✓ Se poser les bonnes questions pour chaque émotion
 - ✓ Accompagner un travail sur la gratitude et la bienveillance
 - ✓ Créer des modules collectifs sur le thème des émotions
-
- ✓ Identifier les pièges émotionnels
 - ✓ Techniques de régulation émotionnelles
 - ✓ Accompagner le changement de perception sur une situation



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 et Directrice 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, émotions, stress, 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, spécialisée dans la régulation des émotions et l'accompagnement des enfants et des 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