



INSTITUT de  
FORMATION des  
**SOPHROLOGUES**  
PROFESSIONNELS

# SOPHROLOGIE & EMOTIONS

## SAVOIR ACCOMPAGNER DANS L'ACCUEIL ET LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS

### 3 JOURS

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

*Document référence MS 05 Emotions - 3J Programme Détaillé V01-2025, Maj le 10/02/2025*

Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau  
Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto: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](http://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 renouvellement Qualiopi réalisé et validé le 16/07/2024

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 soit 132 € TTC par journée de formation  
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



#### Compétences

##### Jour

##### Savoirs

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

##### Détail des compétences

- ✓ Expliquer les fondamentaux des émotions
  - ✓ Utiliser des techniques et jeux d'animation sur les émotions
  - ✓ Utiliser la sophrologie et le développement de la conscience pour mieux identifier les émotions
  - ✓ Identifier les émotions et les besoins qui les sous-tendent
- 
- ✓ Ecouter activement et accompagner un client à s'exprimer avec assertivité
  - ✓ Utiliser la sophrologie pour réguler la colère
  - ✓ Accompagner le changement de perception sur une situation
  - ✓ Accompagner un travail sur la gratitude et la bienveillance
  - ✓ Savoir expliquer le rôle des émotions désagréables
- 
- ✓ Accompagner un client à bien utiliser ses émotions
  - ✓ Identifier la limite de la sophrologie dans les troubles émotionnels
  - ✓ Créer des modules collectifs sur le thème des émotions



### Moyens humains et pédagogiques

#### Vos formateurs



#### **Angélique Moreau**

**Sophrologue depuis 2019**, diplômée de l'IFSP - En exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

**Directrice associée de l'IFSP** - Responsable handicap

**Consultante formatrice en entreprise**

Praticienne en psychologie positive et Instructrice Mindfulness

Angélique vous accompagne dans les domaines suivants : Sophrologie degrés 1 à 3, Aspects juridiques et administratifs d'un cabinet de sophrologue, Sophrologie et Nature, Sophrologie et entreprise, Sophrologie et Emotions, Sommeil, Stress.

#### 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](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85