



INSTITUT de
FORMATION des
SOPHROLOGUES
PROFESSIONNELS

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 V02-2026, Maj le 28/07/2025

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



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 renouvellement Qualiopi réalisé et validé le 16/07/2024



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 complémentaires

Tarifs : Financement convention : 300,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement 250 € 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

Jour

Savoirs

- | | |
|----------|---|
| 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, hyper-parentalité ✓ Stress et genre : <ul style="list-style-type: none"> • Spécificité du stress au féminin • La charge mentale |
| 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 |



Compétences

Détail des compétences

- ✓ Savoir mettre en oeuvre des 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
-
- ✓ 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 - Psychopraticienne en thérapie brève systémique Palo Alto

Co-fondatrice de l'IFSP - 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, stress, émotions, accompagnement dans la maladie et gestion de la douleur, Sophrologie en milieu hospitalier.

Autrice de plusieurs livres sur la sophrologie, les enfants et la parentalité



Formations complémentaires :

- Cohérence cardiaque, Théorie Polyvagale
- Thérapie ACT (dernière vague des TCC)
- Thérapie systémique Palo Alto

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 équipée de tables, chaises, d'un espace de pratiques et d'un coin repas et pauses. WIFI.
 - Salle 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 - Exercices d'application professionnelle, études de cas concrets, jeux de rôles.
 - Espace extranet stagiaire
- ✓ **Supports de formation fournis :**
 - Notes de synthèses au format PDF
 - Fiches exercices au format PDF
 - Une version adaptée au public porteur de troubles DYS peut être fournie sur demande
 - Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4
- ✓ **Evaluations des connaissances acquises :** QCM
- ✓ **En fin de formation :** remise d'une attestation de formation



Nous contacter



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85