



INSTITUT de
FORMATION des
SOPHROLOGUES
PROFESSIONNELS

Responsable Pédagogique
Référente Handicap
Claudine JASSEY
06 25 45 92 85

SOPHROLOGIE & STRESS

LES FONDAMENTAUX DU FONCTIONNEMENT ET DE LA RÉGULATION DU STRESS AVEC LA SOPHROLOGIE

3 JOURS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 02 Stress-3J Programme Détailé V01-2026 Maj le 29/12/2025

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

En fin de formation vous serez en mesure de :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du stress, notamment du burn out et l'expliquer simplement à vos clients
- ✓ Mettre en œuvre une démarche sophrologique de gestion du stress
- ✓ Mettre en place un accompagnement individuel à la gestion de stress, pré ou post burn out
- ✓ Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès d'une clientèle de particuliers ou de structures

Tarifs : Financement convention : 450,00 € TTC soit 150 € TTC par journée de formation
Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : **360,00 € TTC**

Durée et Horaires :

- ✓ 24 heures, soit 3 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - samedi - dimanche)
- ✓ Horaires : 9h00 / 13h00 - 14h00 / 18h00

 **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 du stress représente une part importante de la demande auprès des sophrologues, aussi bien en cabinet qu'en structures. Or le sujet est tellement vaste : « tout devient stress » qu'il est nécessaire de mieux en **comprendre les différents aspects (psychologiques, corporels et comportementaux)**.

En développant une compréhension profonde des logiques de la méthode en lien avec les stress, vous pourrez **construire plus sereinement des accompagnements individuels ou collectifs adaptés**.

 Contenus	 Compétences	
Jour	Savoirs	Objectifs Pédagogiques
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Facteurs internes de stress : Les mécanismes du cercle vicieux émotionnel : liens entre émotions – sensations – pensées – comportements ✓ Les distorsions cognitives génératrices de stress ✓ Eléments de psychologie positive 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accompagner le client dans le décryptage des situations stressantes et la « dé-construction » du cercle vicieux émotionnel
2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stress : histoire, approches et modèles, liens avec la sophrologie ✓ Les mécanismes du stress : <ul style="list-style-type: none"> 1. physiologiques 2. comportementaux 3. Les réactions du cerveau sous stress 4. stress aigu / stress chronique / Burn Out ✓ Les logiques de la démarche sophrologique de gestion de stress – Partie 1 <ul style="list-style-type: none"> 1. Réguler le trop plein, apaiser le corps 2. Contacter ses ressources 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliser des techniques d'inclusion et d'animation de groupe ✓ Expliquer le stress, en individuel ou collectif, en adaptant le discours
3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les logiques de la démarche sophrologique de gestion de stress – Partie 2 <ul style="list-style-type: none"> 1. favoriser la pratique personnelle des clients 2. la visualisation pour se préparer 3. dédramatiser ✓ Comment créer des interventions de différents format en collectif (ateliers, stages, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proposer des pratiques flash de décompression ✓ Proposer des pratiques de visualisation ✓ Créer le programme d'un module collectif d'initiation à la gestion de stress ✓ Créer le programme d'une conférence participative sur le stress



Moyens humains et pédagogiques

👉 Vos formateurs



Claudine JASSEY

Sophrologue depuis 2009, diplômée de la FEPS - Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

Ex consultante formatrice, passionnée de sophrologie et de formation elle expérimente sans cesse comment utiliser la méthode, tenant compte des évolutions des demandes et des clients, **dans le respect des principes fondamentaux qui la sous-tendent**

Co-fondatrice et Présidente de l'IFSP depuis 2016 : Pilotage de l'entreprise, Responsable Pédagogique

Intervenante en hôpital psychiatrique de jour **spécialisé dans les psychopathologies du travail** (stress, Burn out, harcèlement, ...) depuis 2019 : accompagnement sophrologique de 5 à 8 groupes par semaine

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

Formations en sophrologie : formation sur 2 ans au sein de la FEPS

Formations complémentaires :

- Prévention des troubles musculo squelettiques (INRS)
- Théorie Polyvagale
- Thérapie ACT (dernière vague des TCC)
- Premiers Secours en Santé Mentale



Corinne CARRÉ

Sophrologue et Psychothérapeute, infirmière

Elle exerce le métier tous les jours depuis 2003

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

📊 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



Nous contacter



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85