



INSTITUT de
FORMATION des
SOPHROLOGUES
PROFESSIONNELS

Responsable Pédagogique
Référente Handicap
Claudine JASSEY
06 25 45 92 85

SOPHROLOGIE, SOMMEIL & RÉCUPÉRATION

3 JOURS - PRÉSENTIEL

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS04-Sommeil-3J Programme Detaille V01-2026, Maj le 29/12/2025

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



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 pédagogiques :

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 le fonctionnement du sommeil, ses problématiques et savoir les expliquer simplement à vos clients
- ✓ Connaître les différents types de récupération, et savoir les proposer de façon adaptée
- ✓ Proposer une démarche sophrologique d'amélioration de la qualité du sommeil
- ✓ Mettre en place un accompagnement individuel
- ✓ Créer des modules collectifs sur le thème du sommeil notamment dans le cadre d'interventions en structures

Tarifs : Financement convention : 450,00 € TTC soit 150,00 € 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

Les problématiques de sommeil représentent une part importante de la demande auprès des sophrologues, aussi bien en cabinet qu'en institutions. Or le sujet est vaste et parfois complexe. La première étape est donc d'en comprendre finement les différents aspects : physiologiques, comportementaux et psychologiques. Ces connaissances vous permettront de **mieux déchiffrer les différentes situations**. Alliées à une **compréhension profonde des logiques de la sophrologie** en lien avec le sommeil et la récupération, vous serez capable, en fin de formation de **construire des accompagnements individuels ou collectifs pertinents**.

Jour	Contenus	Compétences
	Savoirs	Objectifs Pédagogiques
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Représentations et idées reçues, le rapport au sommeil ✓ Rythmes et horloge biologique : <ol style="list-style-type: none"> 1. L'horloge interne : fonctionnement et impact sur le corps et le sommeil 2. Le rythme circadien et ses troubles ✓ Le fonctionnement du sommeil <ol style="list-style-type: none"> 1. Les composantes individuelles du sommeil 2. Cycles, phases 3. Les fonctions du sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe ✓ Savoir expliquer simplement et clairement les fondamentaux du sommeil à vos clients, afin de faciliter la mise en place de bonnes pratiques
2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les donneurs de temps ✓ Les principaux troubles du sommeil ✓ La récupération : somnolence, fatigue et gestion des siestes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiques sophrologiques spécifiques au sommeil ✓ Proposer des techniques adaptées selon les besoins en récupération
3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les bonnes pratiques de l'hygiène du sommeil ✓ La démarche : mesurer, comprendre, expliquer ✓ Les différents axes de travail sophrologique en lien avec le sommeil ✓ Intervenir en structures ou en collectif : <ol style="list-style-type: none"> 1. Spécificités 2. Le travail posté ou de nuit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Décrypter la qualité de l'hygiène du sommeil du client et l'accompagner à la mise en oeuvre des bonnes pratiques ✓ Savoir créer et adapter le terpnos logos ✓ En accompagnement individuel : <ol style="list-style-type: none"> 1. Questionner le client afin de comprendre sa problématique 2. Choisir et proposer des axes de travail et des pratiques adaptées ✓ En collectif : Créer des modules de différents formats



Moyens humains et pédagogiques

➊ Votre formatrice



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



❷ 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



La sophrologie ne soigne pas d'éventuelles pathologies du sommeil, et le sophrologue n'est pas médecin. **Une formation sur le sommeil ne doit pas conduire le sophrologue à poser un diagnostic ou à se substituer à un accompagnement médical.**



Nous contacter



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85