



INSTITUT de  
FORMATION des  
**SOPHROLOGUES**  
PROFESSIONNELS

**Responsable Pédagogique**  
**Référente Handicap**  
Claudine JASSEY  
06 25 45 92 85

# SOPHROLOGIE & EMOTIONS

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

### 3 JOURS - PRÉSENTIEL

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 05 Emotions - 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](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**

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le n° 84 38 06279 38



### Le contexte de votre formation

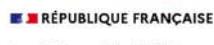
**L'IFSP :** Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

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 »



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation



Audit de renouvellement Qualiopi réalisé et validé le 16/07/2024

**La déontologie :** Membre 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 : 450,00 € TTC soit 150,00 € TTC par journée de formation  
Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : **360,00 € 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.

# SOPHROLOGIE & EMOTIONS

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

3 JOURS - PRÉSENTIEL



**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

		<b>Contenus</b>	<b>Compétences</b>
<b>Jour</b>	<b>Savoirs</b>	<b>Détail des compétences</b>	
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les émotions et le corps en action</li> <li>✓ Définir une émotion           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Distinguer sensations, émotions, humeur</li> <li>2. Physiologie des émotions</li> </ul> </li> <li>✓ Les 3 pôles du fonctionnement émotionnel : corps ; comportement et pensées</li> <li>✓ L'intelligence émotionnelle (IE) en 5 points           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier</li> <li>2. Comprendre</li> <li>3. Ecouter /Exprimer</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expliquer les fondamentaux des émotions</li> <li>✓ Techniques et jeux d'animation sur les émotions</li> <li>✓ Identifier les émotions et les besoins qui les sous-tendent</li> <li>✓ Ecouter activement et s'exprimer sans jugement</li> <li>✓ Utiliser la sophrologie et le développement de la conscience pour mieux identifier les émotions</li> </ul>	
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'intelligence émotionnelle (IE) en 5 points           <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Réguler</li> <li>5. Utiliser</li> </ul> </li> <li>✓ Les bienfaits des émotions qui stimulent le positif ( joie, gratitude, amour) dans la régulation émotionnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliser la sophrologie pour réguler la colère</li> <li>✓ Se poser les bonnes questions pour chaque émotion</li> <li>✓ Accompagner un travail sur la gratitude et la bienveillance</li> <li>✓ Créer des modules collectifs sur le thème des émotions</li> </ul>	
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'apprentissage des émotions dans l'enfance</li> <li>✓ Comprendre les troubles émotionnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifier les pièges émotionnels</li> <li>✓ Techniques de régulation émotionnelles</li> <li>✓ Accompagner le changement de perception sur une situation</li> </ul>	



### 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-autrice 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)
- Thérapie brève et stratégique selon le modèle Palo Alto

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 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