



# L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL EN SOPHROLOGIE **5 JOURS**

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 06 Acc Ind- 5J Programme Detaille V01-2026, Maj le 30/12/2025

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 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 :

**"Comment m'y prendre avec ce client ?" - "Le sophrologue n'est pas psy, je sais, mais n'empêche, ça se rapproche non ?" - "Je pensais avoir compris ce que le client voulait, mais je n'arrive à rien avec lui" ...**

Autant de questions, ainsi que d'autres que vous vous posez peut-être ... Un accompagnement individuel de qualité en sophrologie ne réside pas seulement dans le choix des techniques proposées, mais nécessite une posture et des compétences particulières. Lors de ce module vous pourrez notamment :

- ✓ Comprendre les bases et les enjeux de la relation d'aide
- ✓ Adopter une posture de sophrologue professionnel : accueillir avec professionnalisme, savoir créer l'alliance,...
- ✓ Savoir utiliser des techniques d'écoute active et d'approche centrée sur la personne
- ✓ Savoir clarifier la demande : définir un objectif clair
- ✓ Savoir définir un accompagnement dans son contenu et dans le temps
- ✓ Étudier tous les aspects concrets de l'activité du Sophrologue en cabinet

**Tarifs :** Financement convention : 700,00 € TTC - Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : **600,00 € TTC**

 **Durée :** 40 heures, soit 5 jours en présentiel, non consécutifs (3 jours puis 2 jours)

 **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 : Connaître les 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.

# L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL EN SOPHROLOGIE

 **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 un dossier projet d'installation

## **Gestion administrative de la formation :**

- ✓ **Contractualisation** : Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences** : émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée



## Programme détaillé

Jour et	Contenus	Compétences
	Savoirs	Détail des compétences
1	✓ <b>Techniques de la relation d'aide</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ La posture d'écoutant et de pédagogue</li><li>✓ L'écoute active</li><li>✓ La communication non violente</li></ul>	✓ Savoir recourir aux techniques de la relation d'aide et se placer dans une approche centrée sur la personne
2		✓ Savoir concrètement comment créer un parcours d'accompagnement sur mesure
3	✓ <b>Mener un accompagnement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les spécificités de la première séance</li><li>✓ L'anamnèse</li><li>✓ Le déroulé d'une séance</li><li>✓ Clôturer une séance</li><li>✓ Prendre en compte la réalité et les émotions du client</li><li>✓ La gestion du temps et le rapport à l'argent</li></ul>	✓ Savoir connaître les principaux « pièges » de l'accompagnement individuel
4	✓ <b>Fixer un objectif et accompagner dans sa direction</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Comment et pourquoi définir un objectif d'accompagnement avec le client</li><li>✓ Le processus d'évolution du client</li><li>✓ Comment guider vers l'autonomie et la responsabilité</li></ul>	✓ Savoir accueillir en adoptant une attitude favorisant l'alliance sophronique
5	✓ <b>Mises en situations professionnelles reconstituées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mise en situation 1 : la 1ère séance avec un client : accueil, anamnèse, objectif</li><li>✓ Mise en situation 2 : la 2ème séance avec un client : Présentation des axes de travail, du cadre, questions / réponses</li><li>✓ Débriefings des mises en situations</li></ul>	✓ Savoir définir un objectif d'accompagnement respectueux des besoins et attentes de la personne
		✓ Savoir proposer et valider avec le client des axes de travail
		✓ Savoir poser le cadre de travail et répondre aux éventuelles questions de la personne
		✓ Savoir adopter une attitude facilitante vers l'atteinte de cet objectif
		✓ Savoir adopter une posture visant à l'autonomie de la personne



## Moyens humains et pédagogiques

### 👉 Vos formateurs



#### Karine Palley

**Sophrologue depuis 2009**, diplômée FEPS - Formée par Christian Gagnaire

Formée à l'approche centrée sur la personne, la Communication Non Violente, à la Cohérence Cardiaque et à la Pleine Conscience

Karine vous accompagne dans votre posture de sophrologue professionnel : l'animation de groupes, le feed-back, l'accompagnement individuel, votre identité de sophrologue.



#### Claudine JASSEY

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

**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 depuis 2019 : accompagnement sophrologique de 5 à 8 groupes par semaine

Claudine vous fait bénéficier de son expérience d'accompagnement de personnes particulièrement fragiles.

### 📊 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
  - Nombreux jeu de rôles et mises en situations
  - 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
- ✓ **En fin de formation :** Remise d'une attestation de formation



Nous contacter



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



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85