



ISRA
INSTITUT DE SOPHROLOGIE
RHÔNE-ALPES

FORMATION PROFESSIONNELLE

EN SOPHROLOGIE

Programme PROMOTION 77
Du 4 novembre 2017 au 19 avril 2020

LA SOPHROLOGIE

Créée en 1960 à Madrid par le professeur Caycedo pour aider à soulager les souffrances des malades, la Sophrologie s'est naturellement développée dans un premier temps dans le milieu médical clinique. Puis face à l'évolution extrêmement rapide de notre société vers une civilisation de masse, de consommation, de mondialisation, dont la progression est inévitable, Alfonso Caycedo élargit la sophrologie au domaine social, préventif et pédagogique (1977).

La sophrologie est une méthode pratique destinée à mobiliser les potentiels de l'être humain. L'entraînement à ses techniques active de façon positive les capacités et ressources de l'individu pour renforcer les structures saines de la personnalité. Elle permet de développer de nouvelles capacités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.

Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la sophrologie a aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation à la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

Elle se définit comme une nouvelle profession à part entière.

La sophrologie est une école scientifique qui s'appuie sur des sciences reconnues :

- Anatomie
- Neurophysiologie
- Neuropsychologie

Elle possède ses propres théories.

Elle s'inspire de bases philosophiques issues de la phénoménologie

La sophrologie repose sur trois principes fondamentaux :

- Rétablir la relation corps / esprit (*schéma corporel*) comme une réalité vivante et dynamique
- Développer les capacités d'action positive
- Tenir compte de la réalité objective de la personne et de l'environnement

Les différentes étapes de la méthode :

- Ancrer la réalité présente en rétablissant une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit
- Optimiser les capacités de futurisation face à nos projets et à nos objectifs
- Stimuler les aspects positifs de notre mémoire (souvenirs, sensations, réussites, qualités, acquis)
- S'inscrire dans un processus existentiel qui inclut tous les aspects de notre vie.

Son acquisition est simple. Sa pratique s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation.

QUI SOMMES NOUS

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES, (I.S.R.A), implanté à Lyon depuis 1986, est une Société à Responsabilité Limitée dirigée par Marie-Claire MARTELLETTI, Directrice Pédagogique et Olivia ROUX, Directrice Administrative et Financière. L'I.S.R.A fait intervenir une quinzaine de formateurs, tous sophrologues, et spécialistes dans leurs domaines de compétences.

La formation dispensée par L'I.S.R.A comporte deux étapes :

- Un cycle fondamental qui vous permet d'acquérir les bases de la méthode par l'apprentissage des 4 degrés de la méthodologie.
- Un cycle supérieur qui développe les applications de la sophrologie dans les domaines sociaux, pédagogiques, et de l'entreprise et vous prépare au métier de sophrologue.

L'I.S.R.A est membre de la **FEDERATION DES ÉCOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE (F.E.P.S.)** qui sont engagés dans un processus d'harmonisation des formations en sophrologie, et de reconnaissance de la profession.

Notre vocation est triple :

- La formation et la post formation des professionnels, ainsi que l'accompagnement et le suivi personnalisé de nos élèves.
- La reconnaissance de notre profession
- L'évolution et l'adaptation de notre profession face aux enjeux de la société.

L'EQUIPE DE L'INSTITUT

Marie Claire MARTELLETTI **Directrice Pédagogique**
Sophrologue diplômée C.E.P.S
Formatrice
Responsable commission RNCP FEPS

Olivia ROUX **Directrice Administrative et Financière**
Chargée des relations extérieures
Trésorière de la FEPS
Sophrologue diplômée I.S.R.A.
Formatrice

Sophie COLLARD **Assistante Administrative**
Sophrologue diplômée I.S.R.A

Nathalie VALLET **Community Manager**
Sophrologue diplômée C.E.P.S
Formatrice, Conférencière

INTERVENANTS CYCLE FONDAMENTAL

Marie-Claire Martelletti
Enseignement de la méthode académique du Cycle fondamental

Olivia ROUX
Enseignement de la méthode académique du Cycle fondamental

Pascale BALLORIN **Sophrologue diplômée C.E.P.S**
Formatrice et intervenante en entreprises
Intervenante en : « prise de parole en public » et « mise en place du stage d'application »

Véronique CHARMETANT **Sophrologue diplômée C.E.P.S**
Docteur en Pharmacie
Consultante spécialisée sur le stress
Tabacologue
Intervenante en « neurophysiologie du stress »

Jean-Claude DUMONT **Sophrologue diplômé I.S.R.A**
Chef de projets informatique en entreprises
Intervenant en « physique quantique »

Monique PONT **Sophrologue diplômée C.E.P.S**
Echo-énergéticienne RESC
Infirmière Anesthésiste spécialisée dans la prise en charge de la Douleur
Intervenante en « Notions d'anatomie et physiologie » et « Neurosciences »
D.U Douleur

Evelyne ROUSSILLON **Sophrologue diplômée C.E.P.S**
Sophrologue, Consultante Formatrice spécialisée en Communication, Bien-être au Travail
Intervenante en : « Entretien pré-sophronique et analyse de la demande »

Nathalie VALLET **Sophrologue diplômée C.E.P.S**
Intervenante en : « Techniques de respiration »
Praticienne Hypnose et DECMO

INTERVENANTS CYCLE SUPERIEUR

Pascale BALLORIN

Module : Confiance et lâcher prise
Module : Emotions

Sophrologue, formatrice et intervenante en entreprises,
Conférencière.

Véronique CHARMETANT

Module : Sophrologie et gestions du stress

Sophrologue, Docteur en Pharmacie,
Consultante spécialisée sur le stress, les RPS, et l'accompagnement au sevrage d'addiction.
Tabacologue, formée aux TCC, spécialisée dans la prévention des risques psycho-sociaux.

Catherine DEJEANTE

Module : Accompagnement au changement

Sophrologue, Infirmière D.E.
Consultante-Coach en Analyse Transactionnelle champ organisation / entreprise
Intervenante dans la prévention des risques professionnels / Santé au travail.

Monique PONT

Module : Douleurs : harmoniser le corps et le mental

Sophrologue, D.U. Douleur, Echo-énergéticienne-RESC, infirmière-anesthésiste,
Intervenante pour Médecins sans Frontières, conférencière.

Nathalie VALLET

Module : Installation professionnelle

Sophrologue, formatrice, conférencière, praticienne en hypnose, DECEMO.

Cathy LAROZE

Module : Installation professionnelle

Formatrice, Consultante en gestion et création/ transmission d'entreprise
Maîtrise de sciences économiques et de gestion des entreprises
Master d'Evaluation et de transmission des entreprises

Anne FILLOUZEAU

Module : Sophrologie et Entreprise

Sophrologue, Coach, consultante « en prévention des risques psychosociaux ».
Formatrice en management.

Ces thèmes ne sont pas exhaustifs et peuvent être redéfinis en fin de cycle fondamental

LA SUPERVISION

La supervision est un lieu, un espace et un temps donné pour ajuster sa pratique professionnelle et son positionnement dès lors que l'on exerce en tant que Sophrologue.

Les objectifs de la supervision sont de pouvoir parler de sa pratique, de ses questionnements, des difficultés rencontrées, des émotions suscitées, mais aussi des **cheminements et des évolutions**.

La supervision est le garant d'un exercice sain, serein et en développement.

Vous trouverez sur notre site www.sophrologie-rhonealpes.com la liste de nos **Sophrologues diplômés, expérimentés** que vous pourrez contacter pour suivre une supervision individuelle ou en groupe. Ils sont tous signataires de la Charte de Déontologie des Superviseurs de l'ISRA.

Vous pouvez retrouver leurs coordonnées complètes sur notre site, à la rubrique « Supervision ».

NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT LA QUALITE, LE SERVICE

1

Nous nous engageons à l'écoute et à la disponibilité pour répondre à toutes les questions que vous vous posez avant votre entrée en formation.

2

Nous nous engageons à la transparence et à la clarté de l'information concernant la sophrologie, le fonctionnement de l'Institut, et à rencontrer toutes personnes qui le souhaiteraient.

3

Nous nous engageons à ne pas modifier les conditions de formation prévues dans le programme que vous avez reçu.

4

Nous nous engageons sur la qualification de nos formateurs, à la mise à jour, à l'évolution de nos compétences, et à l'amélioration constante de la qualité de nos formations.

5

Nous nous engageons à l'accompagnement, selon les besoins, de chacun de nos élèves pendant la durée de leur formation.

6

Nous nous engageons à respecter les règles éthiques et déontologiques de notre profession

7

Nous nous engageons au partenariat et au compagnonnage : conseil - accompagnement professionnel de tous nos élèves après la fin de leur formation.

CHAMPS D'APPLICATION – DÉBOUCHÉS

Après validation de toutes les étapes formatives et obtention de votre qualification de sophrologue vous pouvez exercer la sophrologie :

- Soit comme une profession à part entière
- Soit comme méthode complémentaire à votre spécialité (infirmier, kinésithérapeute enseignant, entraîneur sportif, etc.....)
- Soit de manière occasionnelle comme activité complémentaire à un métier déjà existant.

Vous avez le choix pour cela entre les différentes structures d'exercice professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial, entrepreneur individuel....).

Pour exercer légalement la Sophrologie, vous devez alors établir les déclarations nécessaires auprès des organismes publics.

SOPHROLOGIE CLINIQUE ET THERAPEUTIQUE

Elle concerne plus particulièrement les membres de profession de santé : médecins, masseurs kinésithérapeutes, infirmières, psychologues, psychothérapeutes, sages femmes, orthophonistes, etc..... . En cabinet ou en institution hospitalière, la Sophrologie améliore la qualité de vos soins en aidant le malade à retrouver sa dimension humaine et les professionnels à conserver la leur. La Sophrologie propose une méthodologie originale et des techniques spécifiques adaptées à chaque type de problème.

SOPHROLOGIE SOCIO-PROPHYLACTIQUE

SOCIAL et ENTREPRISE

Prévention et traitement des pathologies liées au stress
Développement des potentiels humains latents
Amélioration des rapports interpersonnels, communication
Accompagnement des projets professionnels
Recherche d'emploi
Adaptation aux changements
Réinsertion sociale et professionnelle, etc.....

ENSEIGNEMENT – FORMATION - PEDAGOGIE

Nouvel abord de la pédagogie
Meilleure concentration
Préparation aux examens
Entraînement et renforcement de la mémoire
Mise en place de stratégies de réussite
Stratégies d'objectifs et de motivation
Qualités, compétences, ressources, etc.....

SPORT

Augmentation des capacités physiques
Préparation à la compétition
Gestion du trac
Amélioration des capacités de concentration
Récupération plus rapide après l'effort etc.....
Renforcement de la motivation et de la confiance en soi

ET AUSSI

Groupes d'entraînement
Adolescents – Jeunes adultes
Préparation à la vie active
Mise en place du projet de vie
Préparation au « bien vieillir »
Accompagnement en fin de vie
Préparation à la maternité et à la parentalité.
Développer sa créativité

Cette liste n'est pas limitative. Les domaines de l'exercice professionnel de la Sophrologie sont nombreux et s'étendent chaque jour. Chacun peut s'y épanouir en élargissant le cadre de ses compétences.

LE DEROULEMENT DE VOTRE FORMATION

La Formation Professionnelle est ouverte à tout travailleur ou demandeur d'emploi, titulaire d'un Bac ou équivalent, quelle que soit sa formation initiale (les cas particuliers sont appréciés individuellement. La copie de vos diplômes pourra être demandée). Elle entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances. Après étude de votre dossier de candidature (dont lettre de motivation et C.V) il vous sera demandé un entretien avant validation par l'équipe pédagogique.

Notre Formation apporte toutes les compétences théoriques, techniques, et pratiques propres à la méthode, qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière.

La Formation est dite « vivantielle », c'est-à-dire qu'elle s'articule autour du vécu de la personne. Elle comporte une majorité de pratiques (environ 2/3).

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES organise 2 promotions de Formation Professionnelle par an.

La Formation complète se déroule en deux étapes : le **Cycle Fondamental** et le **Cycle Supérieur**.

1- CYCLE FONDAMENTAL

Il représente 38 jours, répartis sur environ 17 mois. L'espacement entre chaque stage est destiné à permettre l'entraînement personnel indispensable à l'intégration de la méthode. La durée de la formation ne peut donc être réduite.

Le Cycle Fondamental représente 276 heures de cours présentiels + 12 heures de stage d'application pratique + 200 heures d'intégration, environ, (entraînement et travail personnel), soit un total de près de 500 heures.

Le Cycle Fondamental se détaille ainsi :

- MODULE A = 2 jours – 14,5 heures – MISE EN ROUTE – ABORDS du 1^{er} Degré :
- MODULE B = 16,50 jours – 120 heures – ACQUISITION 1^{er} et 2^{ème} Degrés :
Il comporte les stages B1 (3j) – B2 (3j) – B3 (3j) – B4 (3j) - BR (4,50j)
- MODULE C = 13,50 jours – 98,50 heures – ACQUISITION 3^{ème} et 4^{ème} Degrés :
Il comporte les stages C1 (3j) – C2 (3j) – C3 (3j) – CR (4,50j)
- MODULE D = 6 jours – 43 heures – MISE EN PRATIQUE PROFESSIONNELLE :
Préparation du stage, analyse de la demande, écoute et reformulation
Il comporte les stages D1 (3j) – D2 (3j)

DATES DES MODULES DU CYCLE FONDAMENTAL

Module A : Samedi 4 et Dimanche 5 novembre 2017

Module B1 : Vendredi 1^{er} – Samedi 2 et Dimanche 3 décembre 2017

Module B2 : Vendredi 9 – Samedi 10 et Dimanche 11 février 2018

Module B3 : Vendredi 6 – Samedi 7 et Dimanche 8 avril 2018

Module B4 : Vendredi 4 – Samedi 5 et Dimanche 6 mai 2018

Module BR (résidentiel) : Mercredi 13 – Jeudi 14 – Vendredi 15 – Samedi 16 et Dimanche 17 juin 2018

Module C1 : Vendredi 7 – Samedi 8 et Dimanche 9 septembre 2018

Module C2 : Vendredi 26 – Samedi 27 et Dimanche 28 octobre 2018

Module C3 : Vendredi 30 – Samedi 1^{er} décembre et Dimanche 2 décembre 2018

Module CR (résidentiel) : Mercredi 16 – Jeudi 17 – Vendredi 18 – Samedi 19 et Dimanche 20 janvier 2019

Module D1 : Vendredi 1^{er} – Samedi 2 et Dimanche 3 mars 2019

Module D2 : Vendredi 5 – Samedi 6 et Dimanche 7 avril 2019

VALIDATION ET EVALUATIONS DU CYCLE FONDAMENTAL

Des évaluations écrites portant sur des définitions propres à la sophrologie, des descriptions d'exercices spécifiques, des intentionnalités propres à chaque degré enseigné ont lieu tout au long de la formation.

Des évaluations pratiques (mise en situation professionnelle) ont lieu lors des stages B.R et C.R. En cas de non validation le stagiaire devra refaire la séance demandée aux dates indiquées par l'équipe pédagogique.

Vous serez également évalués sur votre capacité de mener un entretien individuel avec un client.

STAGE PRATIQUE:

A l'issue du module D1, vous pouvez démarrer vos recherches pour un lieu de stage et sa mise en place. Lorsque vous l'aurez trouvé, vous aurez à soumettre votre projet d'intervention à l'équipe pédagogique selon les procédures qui vous sont remises lors de ce module (mise en place du stage, validation de la structure d'accueil, besoins exprimés, demandes, axes techniques et méthodologiques, et construction de votre plan de séances). Ce travail d'élaboration se fait en individuel. Vous devez obtenir l'accord du formateur pour toutes les étapes de la procédure et la réception de la convention de stage pour commencer votre action. Ce stage fera l'objet d'un rapport que vous présenterez devant un jury.

2- CYCLE SUPERIEUR :

Il se déroule en sept modules de 3 jours, soit 21 jours, et représente 154 heures de cours et ateliers + une centaine d'heures intégration, soit un total de 254 heures.

Le Cycle Supérieur est destiné à l'approfondissement de vos compétences et à l'adaptation de la méthode aux différents publics.

DATES DES MODULES DU CYCLE SUPERIEUR

Module CS1 :	Vendredi 14, samedi 15 et dimanche 16 juin 2019
Module CS2 :	Vendredi 30, samedi 31 août et dimanche 1 ^{er} septembre 2019
Module CS3 :	Vendredi 11, samedi 12 et dimanche 13 octobre 2019
Module CS4 :	Vendredi 29, samedi 30 novembre et dimanche 1 ^{er} décembre 2019
Module CS5 :	Vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 janvier 2020
Module CS6 :	Vendredi 6, samedi 7 et dimanche 8 mars 2020
Module CS7 :	Vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 avril 2020

CERTIFICATION FINALE

A la fin du **cycle supérieur** et après validation des différentes évaluations :

- . **Evaluations théoriques**
- . **Animations des techniques sophrologiques**
- . **Entretien pré-sophronique et analyse de la demande**
- . **Présentation du rapport de stage**
- . **Présentation de votre projet d'installation professionnelle (plan d'affaires)**

Il vous est remis une Attestation de Sophrologue Diplômé, délivrée par **l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes**.

Vous pourrez alors demander le **titre RNCP FEPS de Sophrologue**, dans la mesure où les résultats obtenus aux différentes évaluations vous rendent admissible.

LE PROGRAMME DE VOTRE FORMATION CYCLE FONDAMENTAL

MODULES A, B, C

Théorie, méthodologie

Historique - Définitions et cadres d'application de la Sophrologie
Principes fondamentaux et lois
La Conscience, phénomène d'énergie
Les lieux énergétiques du corps
Bases phénoménologiques : Husserl – Binswanger
Les états et niveaux de la conscience
Niveau sophroliminal et sommeil
Anatomie – Physiologie : la respiration, le schéma corporel
Du schéma corporel au schéma existentiel
Les structures de la conscience et l'intégration dynamique de l'Être
La tridimensionnalité spatiale et temporelle
De la tradition orientale à la physique quantique : La logique de la Sophrologie.
Le stress : neurophysiologie – neuropsychologie
La mémoire : bases scientifiques et entraînement sophrologique
Abords des Neurosciences
Le passé : relativisation, réhabilitation, réconciliation
La méditation, l'intuition, la créativité
Activation des structures positives latentes de la conscience
Le langage : sens et valeur des mots
Entraînement à la prise de parole en public
La région phronique – Le moi phronique
La dimension existentielle de la sophrologie
Les valeurs supérieures de la conscience
La déontologie professionnelle
L'écoute active vivantielle : validation – reformulation
Entretien pré-sophronique
Construction des séances, d'un atelier
Préparation au stage de 12 heures de fin de cycle fondamental

Pratique

- RELAXATION DYNAMIQUE 1^{er} et 2^{ème} Degré

- EXERCICES SPECIFIQUES :

Sophronisation simple et Sophronisation de base
Technique fondamentale de Sophronisation
Progression et activation respiratoire
Respiration synchronique
Déplacement du négatif
Présence et intégration du positif
Substitution sensorielle
Acceptation progressive
Stimulation projective
Programmation du futur
Correction sérielle

- RELAXATION DYNAMIQUE 3^{ème} et 4^{ème} Degré

- EXERCICES SPECIFIQUES

Futuromnésie
Sophro mnésie libre et Senso perceptive
Stimulation mnésique
Substitution mnésique
Entraînement Sophrologique de la mémoire
Tridimension externe
Tridimension interne
Présence des valeurs
Question radicale

PENDANT LES STAGES RÉSIDENTIELS (B.R et C.R)

Journées de révisions de pratiques des 4 degrés
Journée pratique sur différentes techniques de Respiration
2 fois 2 journées d'évaluation pédagogique : les participants dirigent eux-mêmes une pratique de groupe, et expérimente ainsi la posture du praticien dans un cadre formatif protégé.
Etudes de cas, jeux de rôles.
Charte de déontologie FEPS
Epistémologie et organigramme général de la sophrologie
La posture du sophrologue

MODULES D

Savoir créer un protocole spécifique et progressif :

- . Identifier des axes méthodologiques
- . Cibler les techniques appropriées

Le premier entretien individuel :

- . Savoir faire émerger les besoins
- . Présenter la sophrologie et le cadre des séances
- . Favoriser l'autonomie
- . Respecter les limites et le principe de réalité objective pour soi, pour l'autre.

LE PROGRAMME DE VOTRE FORMATION CYCLE SUPERIEUR

Le Cycle Supérieur est accessible aux stagiaires ayant validé le Cycle Fondamental.
La réalisation de 7 modules (soit 154 heures) est nécessaire pour valider ce cycle.
Chaque module représente 3 jours de cours présentiels, soit 21 jours au total.

Les modules du cycle supérieur développent les applications de la méthode dans les différents champs professionnels et l'approfondissement des acquis du cycle fondamental :

- . Installer son activité de sophrologue
- . La gestion du stress
- . La gestion de la douleur
- . Confiance et lâcher prise
- . Gestion des émotions
- . Accompagnement au changement
- . Sophrologie et Entreprise (toute organisation privée, publique, associative ...)

Chaque année L'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes édite en juin un nouveau programme présentant des modules complémentaires pour la formation continue du sophrologue.

Notre méthode nous permet de déboucher sur un véritable « accompagnement vivantiel ».

INSTALLER SON ACTIVITE DE SOPHROLOGUE

Formatrices : **Nathalie VALLET**
Cathy LAROZE

OBJECTIFS :

Choisir le statut approprié à mon projet professionnel
Investir mon projet en pleine conscience
Mise en place d'une réflexion constructive sur mon activité
Envisager la stratégie commerciale et numérique de mon installation.

PROGRAMME :

Se poser les questions utiles
Connaître et choisir le statut adapté à mon projet :
-Juridique
-Social
-Fiscal
Etablir le prévisionnel d'installation, envisager le business plan.
Choisir la stratégie commerciale et numérique pour lancer mon activité.
Cas pratiques et sophrologie au cœur de votre projet professionnel.

SOPHROLOGIE ET STRESS

Formatrice : **Véronique CHARMETANT**

OBJECTIFS :

Analyser, comprendre et gérer le stress par la sophrologie pour le transformer en énergie positive.
Savoir transmettre ses connaissances en gestion du stress, en particulier l'outil sophrologique en entretien individuel ou groupe, et dans tous les secteurs d'activités.

PROGRAMME : Travail individuel, en groupe et en sous-groupes, études de cas, pratiques sophrologiques adaptées.

Définitions et compréhension des mécanismes du stress.
Origines, niveaux et conséquences
Réactions comportementales spécifiques à chaque individu
Choix des techniques de sophrologie dans la gestion du stress
Stress et monde du travail
Le stress des autres
Le stress post-traumatique
Le stress relationnel / relations toxiques ou déséquilibre relationnel

DOULEURS : HARMONISER LE CORPS ET LE MENTAL

Formatrice : **Monique PONT**

OBJECTIFS :

Acquérir des connaissances sur les mécanismes biologiques, neurologiques d'un message douloureux et de sa réponse de défense physiologique afin de savoir adapter son accompagnement sophrologique dans une approche biopsychosociale et pluridisciplinaire de la personne douloureuse/souffrante.

PROGRAMME : Théories et pratiques – Echanges – Etudes de cas :

Les mécanismes de la nociception.

Les différents types de douleurs, leurs résonances physiques, psychiques.

Les principales échelles de la douleur (adulte, enfant).

Connaissance basique des traitements médicamenteux.

Echange sur les approches non médicamenteuses.

Percevoir comment face à la douleur, la sophrologie peut être une alliée !

Apports théoriques, pédagogiques. Vivre des pratiques...ludiques parfois !

Etudes de cas en sous-groupes, échanges et partages d'expériences.

CONFIANCE ET LACHER PRISE

Formatrice : **Pascale BALLORIN**

OBJECTIFS :

Après avoir clarifié, développé et expérimenté sur le plan personnel ces deux notions limitantes, nous en dégagerons des axes de travail professionnels en réalisant des ateliers tous publics.

Ce module sera pragmatique et créatif. Chacun repartira avec des outils concrets pour se lancer ou enrichir sa vie professionnelle.

PROGRAMME : Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation, expérience set nombreux exercices. Travail en groupe, sous-groupes et individuel :

Définition de la confiance en soi, signes extérieurs, outils et pratiques sophrologiques spécifiques.

Définition de la notion de lâcher-prise, outils et pratiques sophrologiques spécifiques.

Echanges professionnels.

Elaboration d'affiches pour lancement d'ateliers sur ces deux thèmes.

Préparation et présentation d'ateliers sur ces 2 thèmes.

EMOTIONS

Formatrice : **Pascale BALLORIN**

OBJECTIFS :

Apprendre à bien identifier une émotion, la nommer, la reconnaître.

En comprendre le fonctionnement à travers 4 étapes importantes.

Reconnaître la fonction et le besoin qui se cachent derrière chaque émotion afin de l'écouter et la respecter.

Savoir ce que l'on fait de cette émotion : apprendre à l'accueillir, la réguler, l'exprimer, la gérer au mieux.

Comment utiliser ces apports dans notre métier de sophrologue.

PROGRAMME : Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation.

Travail en groupe, sous-groupes et individuel.

Définition, théorie sur les émotions.

Cartographie des émotions.

Les 4 émotions de base.

Les étapes de développement de l'émotion.

Les différentes réactions.

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT

Formatrice : Catherine DEJEANTE

OBJECTIFS

Acquérir et mettre en œuvre les connaissances liées aux étapes du changement et du processus de deuil pour accompagner vos clients dans leur développement personnel et professionnel.

PROGRAMME : Travail en groupe et sous-groupes – Théorie et pratique :

La courbe du changement.

L'adaptation au changement.

Communiquer autour du changement : la création du lien, les étapes émotionnelles.

Le projet de vie.

Techniques de Sophrologie : du concept à la pratique.

SOPHROLOGIE ET ENTREPRISE

Formatrice : Anne FILLOUZEAU

OBJECTIFS :

Acquérir des connaissances sur le RSE et la qualité de vie au travail.

Proposer la sophrologie comme une méthode de prévention des RP et comme outil performant dans la gestion des ressources humaines.

PROGRAMME : Travail en groupe et sous-groupe, jeux de rôles. Apport théoriques et pratiques.

Qu'est-ce que l'entreprise : son rôle, ses acteurs, son image, ses valeurs.

Le RSE, la qualité de vie au travail, les RP.

La sophrologie pour quels besoins.

Quel type d'intervention pour quel type de besoin.

Etudes de cas

A l'issue de votre formation vous serez capable de :

- Ecouter et clarifier les demandes de vos clients pour construire un projet d'accompagnement.
- Valider la possibilité d'un accompagnement en sophrologie en fonction de votre champ de compétence.
- Définir les axes méthodologiques et techniques pour élaborer vos programmes de séances.
- Construire les protocoles de chacune de vos séances.
- Adapter la progression de vos séances en fonction de la compréhension et de l'intégration des contenus.
- Favoriser l'autonomie de vos clients par une meilleure mobilisation des ressources et des compétences.
- Animer des techniques sophrologiques en respectant la méthode et ses différentes phases.
- Mettre en place votre activité professionnelle et les moyens de sa pérennisation.

CONDITIONS GENERALES

Afin que tout soit clair entre nous, et que vous n'ayez pas de surprise.

FINANCEMENT - MODALITES DE REGLEMENT du CYCLE FONDAMENTAL :

Le tarif du Cycle fondamental s'élève à : **4 560 €*.**
Il comprend les frais pédagogiques et les documents de formation.

Nous avons conscience que cette formation représente pour vous un investissement personnel et financier important. Pour faciliter votre gestion, les règlements se font de manière échelonnée soit :

- . 500 € à régler lors de la signature de votre contrat de formation
- . 500 € à régler un mois avant le début de votre formation.

Le solde des règlements peut s'échelonner ainsi :

- . 20 mensualités de 178 €.

L'échéancier détaillé vous est remis au reçu de votre dossier d'inscription.

Les stages BR et CR se déroulent en dehors de Lyon et en résidentiel. Le tarif journalier pour l'hébergement et les repas s'élève à 55 € (soit 275 € pour les cinq jours – tarif 2016 pour le Chalet le Jura). Ce montant s'ajoute au coût pédagogique.

FINANCEMENT - MODALITES DE REGLEMENT du CYCLE SUPERIEUR :

Le tarif du Cycle supérieur s'élève à : **2 625 €*.**

Vous pouvez échelonner votre règlement :

- . Sur 15 mensualités de 175 €

Ces tarifs sont nets (L'ISRA est un organisme de formation non assujéti à la TVA) Ils ne prennent pas en compte les transports, repas et hébergements.

LES COURS

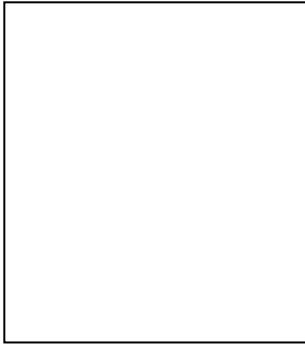
Ils se déroulent au CISL – 103, Boulevard des Etats-Unis – Lyon 8^{ème}
Les stages résidentiels (B.R) et (C.R) se déroulent au Chalet Le Jura, à Giron (01130).

L'INSCRIPTION A LA FORMATION

Vous nous renvoyez le bulletin d'inscription joint à ce programme avec les pièces demandées (photo, curriculum vitae, lettre de motivation). Au reçu de votre dossier et après examen par l'équipe pédagogique, nous vous proposons un entretien afin de valider avec vous votre entrée en formation.

Environ 6 semaines avant le premier séminaire, vous recevrez les dernières informations pratiques.

*...Et s'il vous reste des questions,
n'hésitez pas à nous téléphoner au **04 78 74 93 77***



INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES
LE GEMINI – 24 route D'IRIGNY – 69530 BRIGNAIS
Tél. : 04 78 74 93 77

PROMOTION N° 77 du 4 novembre 2017 au 19 avril 2020

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Adresse mail :@.....

Téléphone fixe: Portable:

Etudes suivies : scolaires, universitaires, diplômes obtenus.....

.....

- Je joins à ce bulletin :
- 2 Photos d'identités
 - Mon Curriculum Vitae
 - 1 lettre de motivation

Date :

Signature :