



**ISRA**  
INSTITUT DE SOPHROLOGIE  
RHÔNE-ALPES

# **F**ORMATION **P**ROFESSIONNELLE

# **E**N **S**OPHROLOGIE

**Programme PROMOTION 80**  
Du 13 Avril 2019 au 5 Septembre 2021

# 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
- Neurosciences

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'ISRA fait une intervention une quinzaine de formateurs, tous sophrologues, et spécialistes dans leurs domaines de compétences.

La formation dispensée par L'ISRA 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'ISRA est membre de la **FEDERATION DES ÉCOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE (F.E.P.S.)** qui est engagée dans un processus 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**  
Membre de la Commission RNCP FEPS  
Sophrologue diplômée C.E.P.S  
Formatrice

**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**      **Sophrologue diplômée C.E.P.S**  
Enseignement de la méthode académique du Cycle fondamental

**Olivia ROUX**      **Sophrologue diplômée I.S.R.A**  
Enseignement de la méthode académique du Cycle fondamental

**Pascale BALLORIN**      **Sophrologue diplômée C.E.P.S**  
Formatrice et intervenante en entreprises  
Conférencière  
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 « Abords de la physique quantique : conscience et sciences fondamentales »

**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, 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'addictions.  
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 : Sophrologie et Douleurs**

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.

**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](http://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.

## **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 – PERSPECTIVES DU METIER DE SOPHROLOGUE

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, orthophoniste, Psychomotricien, 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 professions 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  
Renforcement de la motivation et de la confiance en soi etc.....

#### **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.

## PUBLIC VISE

La formation proposée par l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes s'adresse à toute personne qui souhaite devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel.

## PREREQUIS

Le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder avant l'entrée en formation le niveau d'études de niveau IV. En deçà de ce niveau, une dérogation peut être éventuellement accordée par la direction de l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes.

## CERTIFICATION VISEE

La formation effectuée par l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes prépare à l'obtention de la Certification Professionnelle de Sophrologue délivrée par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie. Cette certification de niveau III (Fr) et de niveau 5 (Eu), code NSF 330 p, est enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles sous le n° 1321461A.

## 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 heures.

Le Cycle Fondamental se détaille ainsi :

- MODULE A = 2 jours – 14,5 heures – MISE EN ROUTE – ABORDS du 1<sup>er</sup> Degré :
- MODULE B = 16,50 jours – 120 heures – ACQUISITION 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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**

<b>Module A :</b>	Samedi 13 et Dimanche 14 Avril 2019
<b>Module B1 :</b>	Vendredi 3 - Samedi 4 et Dimanche 5 Mai 2019
<b>Module B2 :</b>	Vendredi 28 – Samedi 29 et Dimanche 30 Juin 2019
<b>Module B3 :</b>	Vendredi 6 – Samedi 7 et Dimanche 8 Septembre 2019
<b>Module B4 :</b>	Vendredi 11 – Samedi 12 et Dimanche 13 Octobre 2019
<b>Module BR (résidentiel) :</b>	Mercredi 20 – Jeudi 21 – Vendredi 22 – Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre 2019
<b>Module C1 :</b>	Vendredi 24 – Samedi 25 et 26 Janvier 2020
<b>Module C2 :</b>	Vendredi 28 – Samedi 29 Février et et Dimanche 1 <sup>er</sup> Mars 2020
<b>Module C3 :</b>	Vendredi 3 – Samedi 4 et Dimanche 5 Avril 2020
<b>Module CR (résidentiel) :</b>	Mercredi 13 – Jeudi 14 – Vendredi 15 – Samedi 16 et Dimanche 17 Mai 2020
<b>Module D1 :</b>	Vendredi 3 – Samedi 4 et Dimanche 5 Juillet 2020
<b>Module D2 :</b>	Vendredi 11 - Samedi 12 - et Dimanche 13 Septembre 2020

### **HORAIRES :**

Vendredi et samedi : 9 heures /12 heures 30 - 14 heures /18 heures

Dimanche : 9 heures /12 heures 30 - 14 heures /17 heures.

## **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 à mener un entretien individuel avec un client. Cette évaluation se déroulera à Brignais, dans nos locaux.

### **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.

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**

<b>Module CS1 :</b>	Vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 Octobre 2020
<b>Module CS2 :</b>	Vendredi 27, samedi 28 et dimanche 29 Novembre 2020
<b>Module CS3 :</b>	Vendredi 29, samedi 30 et dimanche 31 Janvier 2021
<b>Module CS4 :</b>	Vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 Mars 2021
<b>Module CS5 :</b>	Vendredi 28, samedi 29 et dimanche 30 Mai 2021
<b>Module CS6 :</b>	Vendredi 2, samedi 3 et dimanche 4 Juillet 2021
<b>Module CS7 :</b>	Vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5 Septembre 2021

## **HORAIRES :**

Vendredi et samedi : 9 heures /12 heures 30 - 14 heures /18 heures  
Dimanche : 9 heures /12 heures 30 - 14 heures /17 heures.

## **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 si vous le souhaitez, votre certification de **Sophrologue RNCP** auprès de la **FEPS**.

## 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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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 expérimentent 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**

Formatrice : **Nathalie VALLET**

#### **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 :**

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 : SOPHROLOGIE ET DOULEURS**

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 :**

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 :**

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.

## **SOPHROLOGIE ET 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 :**

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 :**

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 :**

- Connaître les champs d'interventions du sophrologue en entreprise
- Adapter son activité commerciale, administrative à l'entreprise
- Développer son positionnement marketing dans un secteur ultra concurrentiel
- Acquérir des connaissances sur les préoccupations actuelles des entreprises avec les RPS pour vendre des prestations adaptées
- Expérimenter la pratique sophrologique adaptée à l'entreprise.

### **PROGRAMME :**

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

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

La sophrologie pour quels besoins.

Quel type d'intervention pour quel type de besoin.

Etudes de cas

### **METHODES PEDAGOGIQUES POUR L'ENSEMBLE DU CYCLE SUPERIEUR :**

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Travail en groupe et sous-groupes
- Jeux de rôles
- Expérimentations de séances de sophrologie
- Echanges avec le groupe

### **A L'ISSUE DE LA FORMATION COMPLETE, 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 12 mensualités de 218,75 €

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

## **LES COURS**

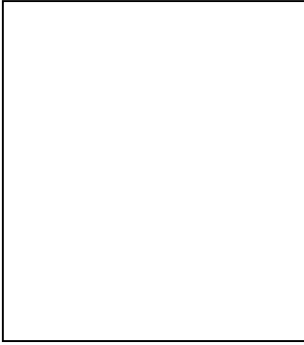
Ils se déroulent au CISL – 103, Boulevard des Etats-Unis – Lyon 8<sup>ème</sup>  
Les stages résidentiels (B.R) et (C.R) se déroulent au Chalet Le Jura, à Giron (01130).

## **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**  
10, Chemin des Tards-Venus – 69530 BRIGNAIS  
Tél. : 04 78 74 93 77

**PROMOTION N° 80 du 13 Avril 2019 au 5 Septembre 2021**

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'identité
  - Mon Curriculum Vitae
  - 1 lettre de motivation

Date : .....

Signature :