

CYCLE SUPERIEUR 2017

MODULES ET CALENDRIER

Les modules du cycle supérieur présentés par l'ISRA s'adressent à tous les stagiaires qui ont suivi le cycle fondamental de la formation en Sophrologie et aux Sophrologues diplômés ayant suivi les 4 degrés de la Sophrologie. Les conditions d'inscription, les tarifs et les modalités de règlement sont indiqués dans le programme général. Vous trouverez ci-dessous la présentation des formateurs, les contenus de chaque module, les dates, ainsi qu'un bulletin d'inscription.

SOPHROLOGIE ET PERINATALITÉ

Formatrices :



Nathalie VALLET
Sophrologue,

OBJECTIFS : Adapter sa pratique à la périnatalité :
S'inscrire dans l'aide à la procréation
S'inscrire dans le suivi de la grossesse
La sophrologie pour maman et bébé

DURÉE : Trois jours

Le D8, L9 et M10 Janvier 2017



Marie-Hélène VALLAT
Sage-femme

PROGRAMME : *Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation.
Etablissements de protocoles spécifiques :*

Physiologie gynéco-obstétricale
Présentation de l'haptonomie et de l'eutonie
Bénéfices de la sophrologie dans l'aide à la procréation,
la grossesse, l'accouchement, l'accueil d'un enfant dans
la famille et la relation avec bébé.
Présentation d'exercices spécifiques, de protocoles et
expérimentations.

Ce module se déroulera au cabinet de Nathalie VALLET :

9 rue Pasteur- 69270 Fontaines sur Saône

Attention ce module est positionné sur le dimanche, lundi et mardi.

SOPHROLOGIE ET SPORT - NIVEAU 1

Développement des applications de la Sophrologie dans les domaines de l'entraînement et de la compétition sportive



Formateur :

Victor SEBASTIAO
*Sophrologue, Directeur
Technique National Adjoint
de la FFSBF DA, chargé de
la formation.
Conseiller à la préparation
mentale des équipes de
France de SAVATE boxe
française,*

OBJECTIFS : Gestion de l'accompagnement mental de l'entraînement :
l'optimisation de l'apprentissage

DURÉE : Trois jours

Les V27, S28 et D29 Janvier 2017

PROGRAMME : *Théorie, pratiques en groupe, jeux de rôles,
vidéo projection :*

Démarche de la préparation mentale : définition.
Optimisation de la séance d'entraînement : récupération,
motivation, concentration.
Développement des habilités mentales : respiration, auto-
suggestion, relaxation, imagerie mentale etc....
Le 321 et le 321 +
Le biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle.
Les séances de base de l'accompagnement mental.
L'adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du
présent et de futurisation aux sports et aux sportifs.
L'adaptation d'exercices de relaxation dynamique pour l'
échauffement et le retour au calme.
Etudes de cas.

DOULEURS : HARMONISER LE CORPS ET LE MENTAL



Formatrice :

Monique PONT
*Sophrologue,
D.U. Douleur,
Echo-énergéticienne-
RESC, infirmière-
anesthésiste,
Intervenante MSF,
conférencière*

OBJECTIFS : Adapter la sophrologie à l'accompagnement de la personne
douloureuse.
Approche complémentaire à une prise en charge pluri-
disciplinaire médicale.
Face à la douleur, la sophrologie peut être une alliée.

DURÉE : Trois jours

Les V17, S18 et D19 Février 2017

PROGRAMME : *Théorie et pratiques – échanges - Etudes de cas :*

Comprendre les mécanismes d'un message douloureux,
les réactions physiologiques et biologiques qui en résultent.
Comprendre le système de défense de la douleur.
Appréhender les différents types de douleurs, leurs
fonctionnements et leurs résonances.
Connaître les principales échelles de la douleur (adulte et
enfant).
Adapter la sophrologie à l'accompagnement pluridisci-
plinaire de la personne douloureuse.

SOPHROLOGIE ET SPORT - Niveau 2

Ce module est ouvert à tous ceux qui ont déjà suivi le premier niveau



Formateur :

Victor SEBASTIAO
*Sophrologue, Directeur
Technique National Adjoint
de la FFSBF DA, chargé de
la formation.
Conseiller à la préparation
mentale des équipes de
France de SAVATE boxe
française,*

OBJECTIFS : *Gestion de la préparation mentale à la compétition et notamment du stress précompétitif inhibiteur.
Le groupe, son fonctionnement, ses problématiques.*

DURÉE : **Trois jours**

Les V17, S18 et D19 Mars 2017

PROGRAMME : *Théorie, pratiques, méthodologie, pédagogie :*

Démarche de préparation mentale : contexte, tests, entretiens, diagnostique, programmation.
Optimisation de la performance en compétition : réguler le niveau d'action, favoriser la confiance, gérer la peur, optimiser le discours interne, limiter le stress précompétitif inhibiteur, gérer l'après compétition.
Développement des habiletés mentales.
Evaluation des besoins et fixation d'objectifs
Séances de base de la préparation mentale.
L'état de FLOW.
Le groupe : son fonctionnement, ses problématiques.
Adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du présent, de prétérisation et de futurisation à la compétition et au compétiteur.
Etudes de cas.

INSTALLER MON ACTIVITE DE SOPHROLOGUE



Nathalie VALLET
Sophrologue,

OBJECTIFS : Choisir le statut approprié à mon projet
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.

DURÉE : **Trois jours**

Les V31 Mars, S1er et D2 Avril 2017

ET

Les V15, S16 et D17 Septembre 2017

PROGRAMME : Se poser les questions utiles...
Connaitre 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.

Les tablettes et ordinateurs sont les bienvenus !



Cathy LAROZE
Consultante en gestion et
création/transmission d'entreprise
Maîtrise de sciences économiques
et de gestion LYON II
Master d'ingénierie financière

SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS



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 sophrologie en entretien individuel ou groupe, et dans tous les secteurs d'activités.

DURÉE : Trois jours

Les V28, S29 et D30 Avril 2017

PROGRAMME : Travail individuel, en groupe et en sous-groupes, études de cas, pratiques sophrologiques adaptées
Définitions et compréhension des mécanismes du stress, Différentes origines.
Réactions physiques, émotionnelles, psychiques et Comportementales.
Différents niveaux et types de stress.
Cas particulier du burn-out et du stress post-traumatique
Cas particulier du stress relationnel
Base de la communication non violente.
Respirations adaptées « anti-stress ».
Exercices de relaxation dynamiques et exercices spécifiques de sophrologie à pratiquer avant, pendant et après des épisodes de stress.
Etudes de cas, échanges et partages d'expérience, travail en groupe, mise en situation sous forme de jeux de rôle.

Formatrice :

Véronique CHARMETANT
Sophrologue, Tabacologue
formée aux TCC,
spécialisée dans la
prévention des risques
psycho-sociaux, gestion du
stress, accompagnement
au sevrage d'addiction.
Docteur en Pharmacie

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL



OBJECTIFS : Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir les techniques spécifiques de la sophrologie appliquée au sommeil, à titre préventif ou complémentaire aux réponses médicales conventionnelles.

DURÉE : Trois jours

Les V19, S20 et D21 Mai 2017

PROGRAMME : *Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation, expériences et nombreux exercices.*
Travail en groupe, sous-groupe et individuel

Formateur :
Jean-Michel SCHLUPP
Sophrologue, Praticien de
médecine alternative.
Certifié en psychologie
Positive.
Intervenant en secteur
hospitalier et auprès de
groupes mutualistes

Organisation et physiologie du sommeil : cycles et phases,
Types de dormeurs, durée et qualité du sommeil
Les différents troubles du sommeil : organiques, d'origine psy-
Chologique, d'origine environnementale, insomnies ...
Comment y remédier ? prise en charge par la sophrologie
. techniques de préparation aux conditions d'un bon sommeil
. techniques de réinvestissement positif de l'image du sommeil
. techniques pour gérer l'anxiété et le « mental négatif »
. techniques d'amélioration de la récupération
. les « conseils » complémentaires : agenda du sommeil, règles
hygiéno-diététiques.

SOPHROLOGIE ET BURN OUT



PHOTO

Formatrice :

Marie-Claire BOUTHORS
Sophrologue clinicienne.
Directrice de l'Ecole de
Sophrologie du Nord-Est
(E.S.N.E.) à Reims
Auteur de nombreux
ouvrages de vulgarisation
sur la sophrologie et le
bonheur
(Editions du Puits Fleuri)

OBJECTIFS : Comprendre la spirale qui conduit au burn-out.
Identifier les manifestations du burn-out.
Définir le rôle du sophrologue en consultation individuelle face à divers burn-out et son rôle préventif (en consultation individuelle et en entreprise).

DURÉE : Trois jours

Les 23, 24 et 25 Juin 2017

PROGRAMME : Théorie : du stress au burn-out.
Etudes de cas.

La prévention du burn-out.
Etudes de cas.

La prévention du burn-out en entreprise (risques psycho-Sociaux).

SOPHROLOGIE ET ADDICTIONS



Formatrice :

Véronique CHARMETANT
Sophrologue, Tabacologue
formée aux TCC, spécialisée
dans la prévention des
risques psycho-sociaux,
gestion du stress,
accompagnement au
sevrage d'addiction.
Docteur en Pharmacie

OBJECTIFS : Permettre aux Sophrologues d'accompagner des personnes souffrant de différents types de dépendances.
Ce module vous apportera des compétences nouvelles et une méthodologie précise pour mener à bien ce type d'accompagnement en cabinet ou dans un centre spécialisé en addictologie.

DURÉE : Trois jours

Les 30 Juin, 1er et 2 Juillet 2017

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

Connaissances basiques des différentes addictions et mécanismes de dépendances.

Apport chronologique des exercices spécifiques de Sophrologie dans l'accompagnement (avant, en cours et après sevrage).

Apprentissage des Techniques Comportementales et Cognitives (TCC), ciblés dans ce type d'accompagnement et complémentaires aux techniques sophrologiques.

CONFIANCE ET LÂCHER PRISE



Formatrice :

Pascale BALLORIN
*Sophrologue, intervenante
en entreprises,
Conférencière*

OBJECTIFS : Comment se sentir capable de réussir ce qu'on entreprend sans une base de confiance et de lâcher prise ?
Avec ces notions, tout est possible.
Sans elles, tout est doute et sabotage.
Après avoir clarifié, développé et expérimenté sur le plan personnel ces 2 notions, nous en dégagerons des axes de travail professionnel 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.

DURÉE : Trois jours

Les V15, S16 et D17 Septembre 2017

PROGRAMME : *Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation, expériences et nombreux exercices.
Travail en groupe, sous-groupe et individuel :*

Définition de la confiance en soi, signes extérieurs, outils et pratiques sophrologiques spécifiques.
Définition de la notion du lâcher prise, outils et pratiques sophrologiques spécifiques.
Echanges professionnels.
Elaboration d'affiches pour lancement d'ateliers sur ces 2 thèmes
Préparation et présentation d'ateliers sur ces 2 thèmes.

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT



Formatrice :

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

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.

DURÉE : Trois jours

Les V29 , S30 Septembre et D1er Octobre 2017

PROGRAMME : *Travail en groupe et en sous-groupes – Théorie et pratiques :*

La courbe du changement.
L'adaptation au changement.
Communiquer autour du changement : la création du lien, les étapes émotionnelles.
Le projet de vie.
Exercices de sophrologie : du concept à la pratique.

ENFANTS ET ADOLESCENTS



Formatrice :
Nathalie VALLET

- OBJECTIFS :** Adapter sa pratique à l'enfant et à l'adolescent :
- . Reconnaître et identifier les différentes problématiques qui conduisent à la consultation en sophrologie.
 - . Construire un programme pour un groupe d'enfants (temps périscolaire ou autre).
 - . Enrichir sa pratique d'exercices adaptés à ces publics spécifiques.
 - . Comprendre et s'adapter à l'adolescent.
 - . Appréhender les problématiques complexes à extrêmes de l'adolescence.

DURÉE : Trois jours

Les V13 , S14 et D15 Octobre 2017

- PROGRAMME :** *Apport théorique et pratique. Etablissement de protocoles*
Spécifiques. Mise en situation :
- . L'enfant et ses fonctionnements.
 - . L'enfant – les parents – le sophrologue : un trio qui s'engage.
 - . Les exercices adaptés et la créativité du sophrologue.
 - . Les outils et accessoires aidants.
 - . Expérimentations sophrologiques.
 - . La sophrologie au service de l'adolescence.
 - . Présentation de séances, protocoles et expérimentations.

SOPHROLOGIE & TROUBLES ET DESORDRES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



Formatrice :
Lorainne BINOCHÉ
*Sophrologue –
Praticien relationnel &
Techniques psycho-
corporelles*

- OBJECTIFS :** « Du corps rêvé au corps vécu » : la place de la Sophrologie dans le champ d'action de la gestion du poids. La posture du sophrologue. Les outils et leurs mise en œuvre.

DURÉE : Trois jours

DATES À CONFIRMER

- PROGRAMME :** *Apports théoriques et pédagogiques*
Travail en sous-groupes – Mises en situation,
Retours – échanges :

Qu'est ce qu'un trouble du comportement alimentaire ?
La fonction du symptôme
L'environnement sociétal
La restriction cognitive
Quelques définitions et idées reçues (protéines, lipides, glucides, poids « idéal » ...)
L'anamnèse
La place de la sophrologie : les étapes d'un suivi

Ce module se déroulera au cabinet de Lorainne BINOCHÉ :
72, rue de la Mardoré - 69270 Rochetaillée

SOPHROLOGIE ET COMMUNICATION

OBJECTIFS : Ce module s'appuie sur 2 axes de développement tant sur le personnel que professionnel :

- . contacter la notion d'assertivité
- . connaître les règles d'une communication constructive (attitude intérieure et attitude extérieure).

DURÉE : Trois jours

Les V3, S4 et D5 Novembre 2017

PROGRAMME : *Apports théoriques et pédagogiques, symbolisations, mises en situation,*
Travail en groupe, sous-groupes, et individuel :

- . Définition de l'assertivité.
- . Les 4 comportements relationnels : passif, agressif, manipulateur, assertif.
- . La relation : équilibrée, fusionnelle, de surface, d'emprise.
- . Les 4 compétences d'un bon communicant : donner, recevoir, demander, refuser.

Applications pratiques et concrètes dans la profession de Sophrologue.

SOPHROLOGIE ET ENERGIE

OBJECTIFS : Permettre aux participants d'être plus conscients de leur énergie, de la maîtriser et d'en contrôler la circulation.
Apporter un éclairage complémentaire à la sophrologie.

DURÉE : Trois jours

Les V24, S25 et D26 Novembre 2017

PROGRAMME : *Travail en groupe et en sous-groupes - Apports théoriques et exercices pratiques :*

Intérêt de l'énergie en sophrologie.
Tao et philosophie chinoise.
Contenu de la matière et physique quantique.
Structuration et circulation de l'énergie.
Respiration et alimentation.
Régulation journalière et saisonnière
Psychothérapie énergétique – Applications en Sophrologie.



Formatrice :

Pascale BALLORIN
Sophrologue,
intervenante en
entreprises,
Conférencière



Formateur :

Jean-Claude
CHIGNAGUÉ
Sophrologue –
Ostéopathe
kinésithérapeute



ISRA
INSTITUT DE SOPHROLOGIE
RHÔNE-ALPES



BULLETIN D'INSCRIPTION AU CYCLE SUPERIEUR 2017

NOM : Prénom :

Adresse :

..... Téléphone :

Elève en formation à : Promotion :

Déjà diplômé (e) depuis le de l'Ecole

Mail:

Je m'inscris aux modules (*inscrire le libellé et les dates*):

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Module : Dates :

Je règle ce jour la somme de 330 Euros **par module de 3 jours** .

Chaque inscription doit être accompagnée du règlement correspondant.

Les chèques sont encaissés au plus tôt le 25 du mois précédent le stage.

Dans le cas d'une inscription de dernière minute, le chèque ne sera encaissé qu'après expiration du délai légal de 10 jours.

Fait à Le.....

Signature

A RENVoyer A : Institut de Sophrologie Rhône-Alpes - LE GEMINI – 24 Route d'Irigny - 69530 BRIGNAIS