

Formation Continue

Sophrologie



Spécialisation
Modules 2020

SOMMAIRE

Les **modules de formation continue** présentés par l'ISRA s'adressent à tous les stagiaires qui ont **suivi le cycle fondamental** de la formation en Sophrologie et qui sont en cours de cycle supérieur et aux Sophrologues diplômés ayant suivi **les 4 degrés de la Sophrologie**.

Tous ces stages se déroulent au **CISL, 103 boulevard des Etats-Unis - 69008 LYON**

Qui sommes-nous ?	p. 3
L'équipe de l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes	p. 4
La Charte d'engagement	p. 5
Les modules de formation continue	p. 6
Bulletin d'inscription	p. 15



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 intervenir **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 académiques de la méthode.
- * Un **cycle d'approfondissement et d'adaptation** destiné à l'approfondissement de vos compétences et à l'adaptation de la méthode aux différents publics.

L'ISRA est membre de la **Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie** (F.E.P.S.) qui est engagée dans un processus de reconnaissance de la profession.





Marie-Claire MARTELLETTI
Directrice pédagogique

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



Sophie COLLARD
Assistante Administrative

Sophrologue diplômée I.S.R.A

CHARTRE D'ENGAGEMENT

Nos valeurs

La Qualité, 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 l'évolution de nos compétences, et à **l'amélioration constante de la qualité de notre formation**.
- 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**, au conseil et à l'accompagnement professionnel de tous nos élèves après la fin de leur formation.



Modules 2020

Spécialisation

Sophrologie et Burn-out	P. 7
Sophrologie et Addictions	p. 9
Sophrologie et stress post-traumatique	p. 11
Sophrologie et Sexualité	p. 13



MODULE

Sophrologie et Burn-out

Formatrice



Delphine Lemaire

Sophrologue – Coach en
Psychologie Positive et TCC
Formatrice en entreprise

Objectifs

Dans le monde du travail actuel, le ou la sophrologue trouve toute sa légitimité. Savoir identifier dans son environnement les origines et les facteurs déclenchant un burnout, trouver les chemins de la reconstruction sont des outils précieux pour accompagner les salariés dans leur vie professionnelle.

- * Former les sophrologues à leur pratique professionnelle d'accompagnement du burn-out
- * Identifier et comprendre le burn-out (les différentes étapes, la reconstruction)
- * Prévenir les rechutes
- * Enrichir sa pratique professionnelle de techniques spécifiques pour le burn-out et d'outils de détection et prévention.

Méthodes pédagogiques

- * Apports théoriques et pédagogiques, mises en situation.
- * Travail en groupe, sous-groupes et individuel.

A l'issue de la formation, vous serez en mesure d'accompagner une personne dans toutes les étapes du burn-out et de lui donner des clés pour retrouver un chemin de résilience.

MODULE

Sophrologie et Burn-out

Programme

Jour 1

- * Le burn-out : de quoi parle-t-on ?
- * Les causes et les facteurs déclenchants : savoir les repérer
- * Les différentes étapes du burn-out : savoir les identifier et accompagner de manière juste.

Jour 2

- * Quels outils pour accompagner, de la prévention à la reconstruction
- * Mise en situation – Jeux de rôle – Construction de protocoles adaptés.



Du 28 au 29 Mars 2020

2 jours

290€

MODULE

Sophrologie et Addictions

Formatrice



Véronique CHARMETANT

Sophrologue, Tabacologue,
Docteur en pharmacie.

Formée aux TCC, spécialisée dans
la gestion du stress
Et des addictions

Objectifs

- * Connaissance des bases théoriques sur les différentes phases et mécanismes de dépendances
- * Atouts de la sophrologie et rôle du sophrologue
- * Apprentissage des Techniques Comportementales et Cognitives (TCC) ciblées dans ce type d'accompagnement et complémentarité avec la sophrologie
- * Plan d'action détaillé d'une prise en charge des addictions en général
- * Points clés de la réussite long terme.

Méthodes pédagogiques

- * Pédagogie essentiellement interactive avec les participants
- * Etudes de cas
- * Pratiques sophrologiques adaptées.

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- * Conduire des accompagnements au sevrage tabac et toutes autres addictions en collaboration avec d'autres professionnels de santé.
- * Vous aurez acquis les bases théoriques et pratiques utiles au sevrage des addictions de tous types.
- * Vous pourrez envisager de proposer vos services dans des centres spécialisés dans la prise en charge des addictions.

MODULE

Sophrologie et Addictions

Programme

Jour 1

- * Comment reconnaître un comportement de dépendance - Définitions relatives à l'addiction
- * Dépendances avec ou sans produits - mécanismes de dépendances - place du sophrologue dans la prise en charge
- * Différents types de dépendances : physique, psychique et comportementale
- * Accompagnement au sevrage : outils pratiques TCC + sophrologie
- * Outils de base de TCC : Analyse fonctionnelle, cercles vicieux, balance décisionnelle, restructuration cognitive.

Jour 2

- * Différents stades du changement : cycle de Prochaska et bases de neurosciences pour réussir le changement de comportement
- * Plan d'action détaillé avec l'exemple d'un fumeur
- * Outils TCC ET SOPHRO et points clés durant les 3 stades :
- * avant le sevrage : prise de conscience, compréhension des mécanismes de l'addiction, définition de l'objectif et travail sur la motivation , levée des freins, gestion du stress,
- * pendant : comment faire face à l'envie, renforcer la confiance en soi , substituer le geste,
- * après : valorisation des résultats, maintien de la motivation et anticipation des risques de rechute

Du 27 au 28 Juin 2020

2 jours

290€

MODULE

Prendre en charge un état de stress post-traumatique

Formatrices



Claudine LECOT

Sophrologue et Coach



Rachel BERNARD

Psychologue clinicienne
Victimologue et
psychocriminologue
Experte judiciaire

La prise en charge d'un état de stress post traumatique (ESPT° est un axe de connaissance nécessaire pour tout professionnel(le)s travaillant avec des victimes d'évènements violents, soudains ayant entraîné une grande souffrance. Nous parlons d'un ESPT dès qu'il y a eu pour la personne une confrontation avec la mort ou une peur d'être atteinte dans son intégrité physique ou celle d'un tiers. Tout stress aiguë et intense peut générer un ESPT. La prise en charge des symptômes est primordial pour offrir une prise en charge adaptée.

Nous verrons comment la sophrologie est une approche privilégiée dans la prise en charge d'un ESPT et comment elle s'articule avec les techniques de psychothérapie victimologique

Objectifs

- * Connaissance théorique et clinique de l'ESPT
- * Savoir repérer un ESPT et l'évaluer
- * Connaissance des outils spécifiques à la prise en charge d'un ESPT en sophrologie
- * Connaissance du réseau professionnel en charge d'un ESPT et articulation

Méthodes pédagogiques

- * Apports théoriques et pratiques
- * Etablissement de protocoles spécifiques

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- * Savoir repérer un ESPT et l'évaluer
- * Connaître des outils spécifiques à la prise en charge d'un ESPT en sophrologie
- * Connaître le réseau professionnel en charge d'un ESPT et l'articuler avec votre pratique sophrologique

MODULE

Prendre en charge un état de stress post-traumatique

Programme

Jour 1

- * Connaissance théorique de l'ESPT au niveau psychologique et médical
- * Histoire et épidémiologie
- * Repérage des symptômes de l'ESPT émotionnelle, physique et psychique
- * Intérêt et limite de la sophrologie dans la prise en charge de l'ESPT
- * Quelle synergie entre la sophrologie et la psychologie ?
- * Dans quelle temporalité mettre une prise en charge sophrologique pour l'ESPT ?
- * Repérage des freins et des leviers à la réparation psychique
- * Écueils à éviter en tant que professionnel(le)s

Jour 2

- * Articulation entre la sophrologie et la psychologie
- * Mise en pratique d'exercice de sophrologie pour lutter contre le stress (lâcher prise, respiration, gestion émotionnelle, déconditionnement)
- * Mise en pratique d'exercice de sophrologie pour lutter contre les reviviscences traumatiques (action positive, intégration et réappropriation du schéma corporel, projection, visualisation)
- * Technique de déchoquage pour prise en charge immédiate
- * Autre méthodes de prise en charge à connaître (EMDR, hypnose ...)
- * Instances (juridiques, sociales, santé, administratives ...) à connaître pour une prise en charge globale
- * Principe de résilience : la réparation après le traumatisme ?

Jour 3

- * Reprise théorisante
- * Reprise de pratique
- * Reprise clinique
- * Echange autour des retours d'expériences des participant(e)s sophrologues

26-27 Septembre et 7 Novembre 2020

3 jours

490€

MODULE

Sophrologie et Sexualité

Formatrice



Evelyne Roussillon

Sophrologue certifiée RNCP

Psychopraticienne

Sexologue

Formée en communication non violente et PNL

Objectifs

- * Acquérir des bases théoriques du fonctionnement sexuel et de ses troubles.
- * Développer sa capacité à créer la confiance pour écouter, échanger autour des questions de l'ordre de l'intime.
- * Découvrir et expérimenter les techniques de sophrologie permettant d'accompagner vers une sexualité épanouissante.
- * Savoir accompagner avec l'intentionnalité que chacun(e) se réapproprie la responsabilité de sa santé sexuelle.

Méthodes pédagogiques

- * Apports théoriques
- * Echanges groupaux, jeux de rôle autour de la communication
- * Présentations et animations de pratiques de sophrologie

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- * Vous sentir plus à l'aise dans l'accueil et la clarification des situations exprimées en cabinet,
- * Expliquer pédagogiquement le fonctionnement sexuel masculin et féminin
- * Proposer des pratiques de sophrologie adaptées à l'apprentissage de la détente, du lâcher-prise, de la présence corporelle, des ressentis, de la connaissance de son intimité permettant d'évoluer vers une sexualité épanouissante.

MODULE

Sophrologie et Sexualité

Programme

Jour 1

- * Présentation et cadre
- * Préambule : les ingrédients d'une bonne santé sexuelle
- * La sexualité masculine :
 - * Le cycle sexuel masculin et ses différentes phases
 - * Les troubles sexuels de l'homme
 - * L'épanouissement sexuel de l'homme : protocoles et pratiques adaptées

Jour 2

- * La sexualité féminine :
 - * Le cycle sexuel féminin et ses différentes phases
 - * Les troubles sexuels de la femme
 - * L'épanouissement sexuel de la femme : protocoles et pratiques adaptées.

Jour 3

- * Suite et fin sexualité féminine : l'épanouissement sexuel de la femme
- * Ménopause et sexualité

Tout au long du module, seront travaillés en combinaison aux thématiques ci-dessus :

- * L'entretien d'anamnèse en sexothérapie
- * Les 3 piliers du couple
- * La communication dans le couple
- * Se réapproprier la responsabilité de sa santé sexuelle.

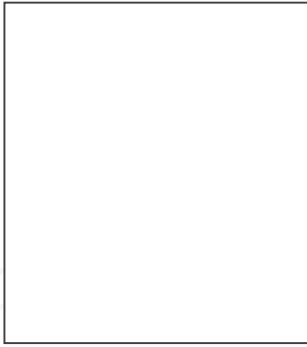
- * Exercices corporels, pratiques de sophrologie, échanges, cas cliniques, remise de supports pédagogiques.
- * Bilan et clôture du module

Du 2 au 4 Octobre 2020

3 jours

400€

Bulletin d'inscription Formation Continue | Modules 2020



ISRA
INSTITUT DE SOPHROLOGIE
RHÔNE-ALPES

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

Nom : Prénom :

Adresse:.....
.....

E-mail :@.....

Téléphone fixe : Portable :

Elève en formation à : Promotion :

Déjà diplômé(e) depuis le : de l'école :

Je m'inscris aux modules :

Module : Date :

Module : Date :

Module : Date :

Module : Date :

Module : Date :

Chaque inscription doit être accompagnée du règlement correspondant. Les chèques sont encaissés à l'issue du stage.

Fait à :

Date :

Signature :

Bulletin à renvoyer à l'ISRA - Institut de Sophrologie Rhône-Alpes