



## FORMATION CONTINUE

### Modules de professionnalisation

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 de professionnalisation et aux Sophrologues diplômés ayant suivi les 4 degrés de la Sophrologie.

Ces stages se déroulent soit au **CISL**, 103 boulevard des Etats-Unis – 69008 LYON,  
Soit à l'**ISRA**, 10 chemin des Tards-Venus – 69530 BRIGNAIS

### 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 burn out, 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.

## **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.

## **METHODES PEDAGOGIQUES :**

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

## **A L'ISSUE DE CE STAGE, VOUS SEREZ EN MESURE :**

- d'accompagner une personne dans toutes les étapes du burn-out
- de lui donner des clés pour retrouver un chemin de résilience.

**DATES : Samedi 17 et Dimanche 18 octobre 2020**

**Horaires : 9 h00 – 12 h 30 / 14 h 00 – 17 h 30**

**COÛT : 290 €**

**LIEU : ISRA**

# SOPHROLOGIE ET SEXUALITE

## Accompagner vers une bonne santé sexuelle avec la sophrologie

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.

### **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**

- **Suite sexualité masculine : Les troubles sexuels de l'homme**
- **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.

### **METHODES PEDAGOGIQUES :**

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

### **A L'ISSUE DE CE STAGE, 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.

**DATES : Vendredi 2 – Samedi 3 et dimanche 4 octobre 2020**

**Horaires : 9 h00 – 12 h 30 / 14 h 00 – 17 h 30**

**COUT : 400 €**

**LIEU : CISL**

# LA SOPHROLOGIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE

Formatrice



*Sophrologue, praticienne relationnelle et techniques psycho-corporelles.  
Formée à l'analyse des pratiques professionnelles.  
Formatrice dans le cadre du CU de Sophrologie pour la Faculté de Médecine de Marseille.*

## OBJECTIFS

« Du corps rêvé au corps vécu » :

- Quelques notions essentielles
- Comprendre les implications physiques et psychologiques induites par le surpoids et l'obésité
- Repérer les freins au changement de comportement
- Place de la sophrologie dans l'accompagnement au changement : les outils est leur mise en œuvre
- La posture du sophrologue.

## PROGRAMME

### Jour 1

#### Théorie :

- Quoi ? Définition - Conséquences et comorbidités éventuelles
- Pourquoi ? Présentation succincte des causes multifactorielles : « L'hérédité prédispose, l'environnement propose, la psychologie impose » (Génétique / épigénétique).
- La restriction cognitive ; l'impact des « régimes »
- Les idées reçues (protéines, lipides, glucides ...).

#### Pratique :

- Comment ? Approche spécifique par la sophrologie  
Travail entre souffrance psychique et physique et émotions d'une part et langage du corps, comportement alimentaire et peurs d'autre part.

- Travail sur la Motivation (Séance spécifique pour établir le tableau des motivations primaires et secondaires)  
**Outils spécifiques.**

## **Jour 2**

### **Travail sur les émotions**

#### **Théorie :**

- Troubles du réconfort – Fusion cognitive.  
Apprendre à réguler ses émotions pour diminuer ses crises ou compulsions ou repérer le besoin manquant pour pouvoir mettre en place une autre satisfaction.  
**Outils :** séances adaptées.

### **Travail sur les 5 sens**

#### **Théorie :**

- Schéma de la prise alimentaire  
Rassasiement sensoriel spécifique / Satiété
- Les différents faims. Les envies, les gourmandises, les tentations ...  
La notion de plaisir  
**Outils :** 5 sens – Manger en pleine conscience – Travail sur l'oralité et le goût  
Séances adaptées.

## **METHODES PEDAGOGIQUES :**

- Pédagogie interactive
- Pratiques sophrologiques adaptées – Outils spécifiques
- Cas pratiques
- Documentation.

## **A L'ISSUE DE CE STAGE,VOUS SEREZ EN MESURE DE :**

- Mieux cerner et conduire des accompagnements à l'obésité et au surpoids en collaboration avec d'autres professionnels de santé
- Repérer les éventuels glissements vers des troubles alimentaires
- Repérer les freins au changement et d'impulser la motivation
- Proposer des pratiques de sophrologie adaptées.

**DATES : Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2020**

**Horaires : 9 h00 – 12 h 30 / 14 h 00 – 17 h 30**

**COUT : 290 €**

**LIEU : ISRA**

# **FAIRE DE CETTE CRISE UNE OPPORTUNITE :** **Comment donner un nouvel élan à votre activité en cette** **période insolite**

Formatrice



## **Sylvie ESPELLET**

*Sophrologue certifiée par l'ISRA, spécialisée dans la gestion du stress et les performances. 12 ans d'expériences dans l'accompagnement des entreprises, des sportifs de haut niveau et dans le domaine du bien-vieillir.*

*Auteure du livre « Un nouvel élan ».*

## **OBJECTIFS**

- Adapter votre activité aux besoins et exigences du moment, comment faire de cette crise une opportunité, vous réinventer pour donner le meilleur de vous-même et accompagner différemment vos clients, les entreprises, associations...
- Identifier les nouveaux besoins et axes d'accompagnement
- Acquérir des pistes et des outils pour proposer des actions différentes, notamment à distance.

## **PROGRAMME**

- Identifier les difficultés rencontrées dans votre pratique professionnelle en regard de la crise sanitaire et de ses contraintes
- Identifier les nouveaux besoins d'accompagnement. Notre place et rôle de sophrologue dans cette période insolite. Ce que nous pouvons apporter pour aider les personnes à mieux vivre cette crise et impulser des changements positifs dans leur vie
- établir de nouveaux types d'accompagnement : Pour qui ? Dans quels buts ? Comment ? Comment mettre en lumière et vendre vos nouveaux services
- Savoir animer et accompagner à distance : Quelle plateforme choisir, la partie technique (le son, l'éclairage, l'environnement...), mais aussi le contenu, le timing, le rythme... Comment rendre vivante et attractive une prestation à distance
- Comment déployer en vous de nouvelles compétences et croire en votre réussite malgré le contexte.
- Créer vos projets et plans d'actions.

## **A L'ISSUE DE CE STAGE, VOUS SEREZ EN MESURE DE :**

- Proposer des accompagnements individuels en ligne
- Créer des ateliers adaptés au numérique
- Construire de nouveaux projets en phase avec la situation du moment pour démarrer positivement votre nouvelle saison. Donner des ailes à votre activité.

## **METHODE PEDAGOGIQUE**

- Echange d'expériences.
- Apport méthodologique, théorique et pratique.

**DATE : Samedi 12 septembre 2020**

**Horaires : 9 h00 – 12 h 30 / 14 h 00 – 17 h 30**

**COUT : 145 €**

**LIEU : ISRA**



# Booster sa stratégie commerciale

Formatrice



**Sandrine BOURREAU**

*S.B.S Sophrologie*

*Sophrologue diplômée de l'I.S.R.A*

*Activité indépendante (Cabinet, collectivités et entreprises)*

## OBJECTIFS :

- Construire sa stratégie commerciale : Planifier et organiser le développement commercial de son cabinet. Maîtriser les méthodes et les outils.

Si vous voulez faire de la sophrologie votre métier à plein temps, votre impératif est de trouver régulièrement de nouveaux clients. Vous devez donc mettre en œuvre une véritable démarche commerciale.

## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- Affiner sa stratégie commerciale
- Fidéliser ses clients
- Prospector efficacement
- Lancer de nouvelles offres innovantes (se démarquer des autres)
- Réaliser des campagnes de prospections : mailing, événements réseaux sociaux
- Accroître sa visibilité et sa notoriété
- Se développer commercialement à moindre coût

## METHODE PEDAGOGIQUE :

- Temps d'échange et de partage
- Apports théoriques et pratiques
- Temps de travail individuel et en sous-groupe (apporter son PC)

**DATE : Samedi 21 novembre 2020**  
**Horaires : 9h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30**

**LIEU : ISRA**

**TARIF : 145 € la journée**



ISRA  
INSTITUT DE SOPHROLOGIE  
RHÔNE-ALPES



## **BULLETIN D'INSCRIPTION FORMATION CONTINUE 2020**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

Elève en formation à : ..... Promotion : .....

Déjà diplômé (e) depuis le ..... de l'Ecole .....

Mail : .....

### **Je m'inscris aux modules :**

Module : ..... Dates : .....

Module : ..... Dates : .....

Module : ..... Dates : .....

Module : ..... Dates : .....

Module : ..... Dates : .....

Chaque inscription doit être accompagnée du règlement correspondant.

*Les chèques sont à l'issue du stage.*

Fait à ..... Le ..... Signature :

**A RENVoyer A :** Institut de Sophrologie Rhône-Alpes - 10, Chemin des Tards-Venus - 69530 BRIGNAIS