



## INSTITUT de SOPHROLOGIE et SOPHROTHERAPIE de PARIS

Siège social : 9 place Jacques Marette 75015 PARIS

RCS Paris SIRET 841 028 087 00010

APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575

E-mail : [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)

<https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>

---

## FORMATION DE SPECIALITE en Sophrologie sociale

L'institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris propose un cycle de séminaires de spécialisation aux techniques spécifiques de la sophrologie dans différents domaines de compétences.

### Les séminaires de ce cycle s'adressent :

- aux étudiants en sophrologie venant de toutes les écoles
- aux sophrologues débutants ou confirmés

En fonction du programme (c.f. fiche détaillée de chaque séminaire), ils peuvent s'adresser également :

- aux accompagnants en santé (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, infirmières, ..)
- aux coachs, préparateurs mentaux de sportifs, professeurs de yoga, ...

**Pré-requis** : connaître le vocabulaire et les concepts de base de la sophrologie.

A l'issue de chaque séminaire de spécialité, les stagiaires obtiennent un certificat de spécialisation et une attestation de formation.

**Annulation** : L'I.S.S.P. se réserve le droit d'annuler un séminaire de formation, deux semaines avant la date prévue, si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les stagiaires inscrits et les organismes payeurs sont alors immédiatement prévenus et les règlements reçus remboursés ou reportés sur une session ultérieure

### SOPHROLOGIE ET ENTREPRISE

Séminaire S2 : Gestion du stress, RPS et QVT (le 30 novembre 2019)

Séminaire S3 : Gestion des conflits (le 06 octobre 2019)

Séminaire S4 : Sophro-coaching (le 14 décembre 2019)

### SOPHROLOGIE ET SOINS DE SUPPORT

Séminaire S1 : Sophrologie et sommeil (les 12 et 13 octobre 2019)

Séminaire S7 : Sophrologie et vieillissement (les 1<sup>er</sup> et 02 février 2020)

Séminaire S8 : Deuil et accompagnement des fins de vie (le 07 mars 2020)

## SOPHROLOGIE ENFANCE ET ADOLESCENCE

Séminaire S6 : La sophrologie adaptée aux enfants (les 29 février et 1<sup>er</sup> mars 2020)

Séminaire S11 : Sophrologie, adolescence et scolarité (le 05 avril 2020)

## SOPHROLOGIE COUPLE ET FAMILLE

Séminaire S5 : Préparation à la maternité (le 15 décembre 2019)

Séminaire S13 : Couples et sexualité (les 20 et 21 juin 2020)

## SOPHROLOGIE ET PREPARATION MENTALE

Séminaire S12 : Sophrologie – Préparation mentale pour le sport (les 30 et 31 mai 2020)

## APPROFONDISSEMENT DES TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE

Séminaire S9 : L'apport des sons en sophrologie - RD5 à RD8 (les 08 et 09 février 2020)

Séminaire S10 : Sophrologie et méditation de pleine conscience (le 04 avril 2020)

---

En tenant compte des nouveaux apports dans le champ de la pratique de la sophrologie, les contenus des enseignements ainsi que de la méthodologie font l'objet d'un travail permanent de mise à jour que nos formateurs sophrologues (médecins, psychiatres, psychologues cliniciens, psychothérapeutes, psychanalystes, paramédicaux et philosophe) restituent à chaque séminaire. Dans ce cadre, ce programme est évolutif et amené à se transformer.

A la fin de ce programme de formation, les participants seront capables de mettre en place un accompagnement adapté aux différentes thématiques abordées tout au long du cycle. Ils pourront ainsi répondre à des demandes diversifiées et proposer des techniques spécifiques pour y répondre au mieux.

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Se spécialiser dans différents domaines où la sophrologie est utilisée.
- Acquérir ou approfondir des connaissances théoriques et pratiques en sophrologie dans un environnement spécifique.
- Pouvoir prendre en charge plus efficacement les personnes avec des techniques de sophrologie spécifiques et adaptées.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 12 et 13 oct. 2019

**Tarif\* :** 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Caroline ROME – Sophrologue spécialisée dans le sommeil - Rattachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu - Paris

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ⊗ Identifier les mécanismes du sommeil et de la vigilance
- ⊗ Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée
- ⊗ Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes
- ⊗ Savoir appliquer la sophrologie pour améliorer le sommeil et la vigilance

**CONTENU**

**Comprendre le sommeil et l'éveil**

- ⊗ Les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
- ⊗ L'horloge biologique avec les rythmes circadiens
- ⊗ Les différentes fonctions du sommeil
- ⊗ L'évolution au cours de la vie

**Les troubles du sommeil**

- ⊗ Les insomnies avec les facteurs d'aggravation
- ⊗ Les différentes pathologies du sommeil
- ⊗ Les différentes prises en charge

**La gestion des rythmes sommeil / vigilance**

- ⊗ Écologie des rythmes veille/sommeil
- ⊗ Les champs d'application de la sophrologie sur la gestion des rythmes
- ⊗ Au quotidien
- ⊗ Au travail
- ⊗ Au volant

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

**Cas pratiques**

- ⊗ Partage d'expérience
- ⊗ Comment mener une séance individuelle sur ce thème
- ⊗ Construire un protocole pour groupe sur ce thème

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne théorie/pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion des rythmes sommeil/vigilance, et l'intentionnalité de chaque exercice. Cas pratiques et mise en situation.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins du travail, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 30 novembre 2019

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Céline ATTIAS – Psychologue du travail – Sophrologue et Patrick BIRET – Consultant expert – Ancien DAF / DRH - Sophrologue

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress
- ☞ Repérer ses propres facteurs de stress, ses signaux d'alerte et ses modes de réaction
- ☞ Renforcer son équilibre émotionnel
- ☞ Identifier les risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel
- ☞ Connaître les facteurs de santé, de bien-être et de qualité de vie au travail
- ☞ Intervenir avec la sophrologie en milieu professionnel

**CONTENU**

- ☞ Notions théoriques sur les causes et les effets du stress
- ☞ Approches physiologique, émotionnelle et psychologique du stress
- ☞ Les signaux d'alertes individuels et professionnels
- ☞ Les stratégies d'adaptation au stress
- ☞ Notions d'intelligence émotionnelle, le fonctionnement des émotions
- ☞ Les RPS (Stress, burnout, harcèlement, violence)
- ☞ Des risques psychosociaux à la qualité de vie au travail, quelle posture pour le sophrologue ?
- ☞ La sophrologie, une aide précieuse pour les salariés, les managers et les dirigeants

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ☞ La sophrologie comme mode de prévention et de récupération
- ☞ Comment passer de la réaction à chaud à l'action adaptée avec la sophrologie
- ☞ Apprendre des techniques simples et pratiques pour se ressourcer au travail
- ☞ Techniques et protocoles spécifiques

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne théorie/pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion du stress, et l'intentionnalité de chaque exercice. Cas pratiques et mise en situation.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins du travail, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 6 octobre 2019

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Bénédicte de MONTENAY – Psychologue clinicienne – Analyste - Sophrologue

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Apprendre à identifier les différentes formes de conflits
- ☞ Savoir repérer les paramètres moteurs pour prévenir et gérer les conflits
- ☞ Mettre en place une stratégie de sortie de conflit

**CONTENU**

- ☞ Définition, types et catégories de conflits
- ☞ Les sources de conflit
- ☞ Les ressorts psychologiques des conflits
- ☞ Les conflits comme source de croissance et de changement
- ☞ Les stratégies adaptées pour éviter les affrontements stériles
- ☞ Améliorer sa communication
- ☞ Les issues du conflit

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ☞ Le schéma corporel et la respiration au cœur de la posture d'affirmation de soi
- ☞ Jeux de rôles en milieu professionnel, social et familial
- ☞ Relaxation sophrologique adaptée

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne théorie/pratique (support visuel), afin de comprendre les enjeux de la gestion des conflits. Cas pratiques, jeux de rôles et exposés de cas.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.  
Coach, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journées

**Date :** 14 décembre 2019

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Sylvie BERTHET – Exécutive Coach – Sophrologue – Ancienne DRH

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Comprendre le métier de coach
- ☞ Faire des liens entre la posture du coach et du sophrologue
- ☞ Utiliser des techniques de coaching en séance de sophrologie
- ☞ Mettre en place des modes opératoires

**CONTENU**

**Qu'est-ce qu'un coach professionnel ?**

- ☞ Définition du métier de coach et ses principaux outils
- ☞ Coaching d'équipe - ses particularités
- ☞ Ce qui nous rapproche : Sophrologue et coach

**Présentation croisée : techniques de coaching pour les sophrologues / Sophrologie pour les coaches**

- ☞ Mener une anamnèse poussée : techniques de questionnement
- ☞ Découvrir les objectifs du client et l'aider à les calibrer de façon réaliste
- ☞ Renforcer la visualisation de la vision
- ☞ Régler les difficultés relationnelles
- ☞ Travailler en individuel ou en collectif

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

**Mise en œuvre des protocoles / entraînement**

- ☞ Première mise en pratique en plénière
- ☞ Entraînements en trinôme tournant

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne apports théoriques, exemples vécus et mises en pratique par les participants.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aide.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journées

**Date :** 15 décembre 2019

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Comprendre les mécanismes de la maternité
- ☞ Comprendre la place du sophrologue et celle de chaque intervenant dans le processus d'accompagnement actuel
- ☞ Maîtriser les techniques sophrologiques adaptées
- ☞ Savoir bâtir un programme d'accompagnement dans le respect de la demande formulée

**CONTENU**

**Du désir d'enfant à l'accueil du nouveau-né, les étapes qui permettent de donner la vie**

- ☞ Le couple et le désir d'enfant
- ☞ Les parcours de PMA
- ☞ Les 3 trimestres de la grossesse
- ☞ Le projet de naissance
- ☞ Les modifications du schéma corporel
- ☞ L'accouchement
- ☞ Le post-partum

**Cadre et limites de la pratique sophrologique appliquée à la maternité**

- ☞ Le cadre de travail
- ☞ Les principes fondamentaux de la sophrologie appliqués à la maternité
- ☞ Les intervenants et prescripteurs autour de la grossesse
- ☞ Les conditions d'exercice
- ☞ Le matériel nécessaire

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

**Cas pratiques**

- ☞ L'anamnèse
- ☞ Les techniques clefs
- ☞ Les demandes formulées
- ☞ La construction d'un projet d'accompagnement
- ☞ Les pratiques

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation interactive alterne apports théoriques et pratiques, vidéos, jeux de rôles, réflexions et analyse.



### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et personnel de l'enfance.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée** : 2 journées

**Date** : 29 février et 1<sup>er</sup> mars 2020

**Tarif\*** : 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant** : Catherine DETAIN – Directrice Ecole Maternelle – Sophrologue pour enfant et Bénédicte de MONTENAY – Psychologue clinicienne – Analyste - Sophrologue

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☉ Jour 1 : Apprivoiser ses émotions : se concentrer, se rassurer, s'apaiser
- ☉ Encourager les apprentissages
- ☉ Apaiser les douleurs
- ☉ Favoriser le sommeil
- ☉ Jour 2 : Comprendre les acquisitions de l'enfant à partir des sens
- ☉ Repérer son organisation psychique à travers les différents stades de sa maturation
- ☉ Identifier blocages, fixations ou inhibitions

## CONTENU

### Jour 1 : A quels enfants s'adresse ce séminaire ?

- ☉ Des enfants timides
- ☉ Des enfants non concentrés
- ☉ Des enfants stressés agités
- ☉ Des enfants stressés calmes
- ☉ Des enfants présentant des troubles du sommeil
- ☉ Des enfants en échec scolaire

### Cas pratiques

- ☉ Déroulement d'une séance
- ☉ En individuel : études de cas
- ☉ En groupe : confiance, concentration, calme

### Jour 2 : Psychopathologie et prise en charge de l'enfant

- ☉ Psychopathologie de l'enfant
- ☉ Les étapes de la structuration psychique
- ☉ Anamnèse de 0 à 12 ans
- ☉ Prise en charge par des techniques de contes et fables
- ☉ Présentation des fables de Louisa Düss et du Test de Patte Noire

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

### Cas pratiques

- ☉ Jour 1 : Exercices respiratoires
- ☉ Mouvements dynamiques et de yoga
- ☉ Jeux de théâtre et de mime
- ☉ Exercices de psychomotricité
- ☉ Jour 2 : La Conscience du Corps par la respiration et le mouvement
- ☉ Sophrologie (S-S-S) galet et boule de neige
- ☉ Protocole de relaxation sur l'enfant et les sens + l'enfant créatif

**Outils pédagogiques** : Cette formation alternera apports théoriques, réflexions, analyses et entraînement pratique sur des cas concrets apportés par les formateurs et les participants.





**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, aides-soignants, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 1<sup>er</sup> et 2 février 2020

**Tarif\* :** 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Agathe DELISLE – Psychologue clinicienne – Neuropsychologue - Sophrologue

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

**Jour 1**

- ☞ Appréhender les spécificités physiques, cognitives et psychiques du vieillissement au regard du développement et de la personnalité antérieure de la personne vieillissante
- ☞ Faciliter le recueil des besoins de la personne par l'acquisition et la maîtrise d'outils pertinents
- ☞ Développer le choix et l'utilisation de protocoles sophrologiques adaptés à la diversité des modes physiques et psychiques du vieillir
- ☞ Faciliter l'accompagnement des aidants familiaux et la prévention du Burn out

**Jour 2**

- ☞ Appréhender les signes évocateurs de difficultés cognitives chez la personne vieillissante
- ☞ Développer la connaissance des différentes troubles et pathologies pouvant en être la cause, appréhender leur devenir et en freiner l'évolution
- ☞ Faciliter l'accompagnement des aidants et proches au cours de cette évolution
- ☞ Développer le choix et l'utilisation de protocoles sophrologiques adaptés aux différents types de pathologies et à leur niveau d'évolution

**CONTENU**

**Jour 1**

- ☞ Vieillesse physique et psychique normale
- ☞ Critères de la maturité, mode d'attachement, mode de développement et vieillissement
- ☞ Outils pour aider la personne vieillissante à faire le point sur ses besoins

**Jour 2**

- ☞ Constellation de signes cognitifs et comportementaux qui doivent nous alerter
- ☞ Outils pour appréhender les pathologies physiques et cérébrales pouvant entraîner des troubles cognitifs et/ou comportementaux
- ☞ Evolution attendue au décours des différentes pathologies cérébrales
- ☞ Approches pour aider la personne à anticiper et s'organiser

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

**Jour 1**

- ☞ Protocoles sophrologiques adaptés aux difficultés physiques
- ☞ Protocoles sophrologiques adaptés aux difficultés sensorielles
- ☞ Protocoles sophrologiques favorisant la réactualisation du schéma corporel et du projet de vie.

**Jour 2**

- ☞ Ce que peut proposer le sophrologue aux différents temps des pathologies dégénératives

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alternera apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.



### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, aides-soignants, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 7 mars 2020

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Luc MARCELOT – Sophrothérapeute – Coach de vie

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Comprendre les étapes du deuil de E. KUBLER-ROSS
- ☞ Reconnaître le deuil normal et le deuil pathologique - L'apport de la sophrologie
- ☞ Expliquer Les effets de la sophrologie sur l'accompagnement de la personne en fin de vie
- ☞ Aborder l'approche de Marie de Hennezel - Mourir dans la dignité
- ☞ Tenir compte des difficultés rencontrées et des lois (Loi Léonetti)

## CONTENU

### L'accompagnement de fin de vie

- ☞ La peur de la mort et de la souffrance
- ☞ Comment accepter cette mort ? Les croyances et les convictions
- ☞ La personne en fin de vie et ses proches, y compris l'accompagnant
- ☞ L'éthique - Le suicide assisté - L'euthanasie (l'affaire Lambert)

### Le deuil

- ☞ La violence de la perte (mort violente - maladies graves)
- ☞ Les cinq étapes du deuil
- ☞ Le deuil pathologique - apparition de troubles ou de symptômes psychopathologiques (dépression - délire - hallucinations)
- ☞ Les traitements possibles dont l'accompagnement avec la sophrologie

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Comment soulager les souffrances psychiques et physiques en fin de vie avec la sophrologie ?
- ☞ Comment la sophrologie permet d'accompagner une personne à chacune des étapes du deuil ?
- ☞ Techniques et protocoles adaptés

## MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alternera apports théoriques et pratiques, réflexions et analyses.



## L'APPORT DES SONS EN SOPHROLOGIE (Relaxations Dynamiques RD5 à RD8)

Séminaire S9

### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.  
Psychologues, psychothérapeutes, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 8 et 9 février 2020

**Tarif\* :** 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Luc MARCELOT – Sophrothérapeute – Coach de vie

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Ⓢ Démontrer l'intérêt des sons en sophrologie
- Ⓢ Exposer Le cycle radical
- Ⓢ Présenter les différentes méthodes
- Ⓢ Expérimenter les relaxations dynamiques des 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> degrés (RD 5 à 8)
- Ⓢ Décrire les précautions à prendre

### CONTENU

#### Les sons et la sonothérapie - Yoga du son

- Ⓢ Approfondissement des sensations corporelles (schéma corporel)
- Ⓢ Le souffle
- Ⓢ L'ouïe
- Ⓢ Le rythme
- Ⓢ L'harmonie
- Ⓢ Le plaisir - le bien être

### ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

#### Les phonèmes et les phronèmes

##### Expérience de la RD5

- Ⓢ Phénodescription
- Ⓢ Échanges

##### Expérience de la RD6

- Ⓢ Phénodescription
- Ⓢ Échanges

##### Expérience de la RD7

- Ⓢ Phénodescription
- Ⓢ Échanges

##### Expérience de la RD8

- Ⓢ Phénodescription
- Ⓢ Échanges

### MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alternera apports théoriques et pratiques, réflexions et analyses.



### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aides et responsables RH désireux d'intégrer la pratique de Pleine Conscience en tant qu'approche thérapeutique à part entière.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 4 avril 2020

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Jessica SARAPOFF – Sophrologue – Hypnothérapeute – Instructrice en méditation

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Comprendre les effets de la méditation et Pleine Conscience sur la santé mentale et physique
- ☞ Expérimenter la Pleine Conscience en tant qu'outil thérapeutique
- ☞ Faire l'expérience de la méditation et de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ Nourrir et enrichir votre pratique de la sophrologie par la pratique de Pleine Conscience

## CONTENU

### La pratique de Pleine Conscience et la sophrologie au service du praticien et du patient ou client

- ☞ Point sur le vocabulaire, de quoi parle-t-on ?
- ☞ Les différentes traditions de méditation vers le développement de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ Les effets de la méditation sur la santé mentale et physique
- ☞ Les recherches en neurosciences sur les apports de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ États modifiés de conscience : les différences et les similitudes
- ☞ La Pleine Conscience pour le praticien
- ☞ Des exercices concrets pour en faire vous-même l'expérience, aborder les différences avec la sophrologie et l'hypnose
- ☞ Cas pratiques et différents exercices à proposer en accompagnement thérapeutique

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Pratiques de Relaxations dynamiques méditatives (RD3)
- ☞ Pratiques de méditations de pleine conscience

## MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation interactive alterne théorie, pratique et réflexion.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aide.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 1 journée

**Date :** 5 avril 2020

**Tarif\* :** 190 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☞ Expliquer les transformations vécues à l'adolescence
- ☞ Rappeler les étapes clefs au plan scolaire et identifier les conduites à risque
- ☞ Comprendre la place du sophrologue dans le processus d'accompagnement
- ☞ Savoir bâtir un programme d'accompagnement en lien avec les différents acteurs

**CONTENU**

**Une période de transformation**

- ☞ Les métamorphoses du corps
- ☞ La maturation du cerveau
- ☞ Les changements relationnels
- ☞ La construction d'une identité

**Les étapes clefs au plan scolaire**

- ☞ Les années collège, étapes clefs et acquisitions
- ☞ Les années lycées, étapes clefs et autonomie
- ☞ La préparation aux examens
- ☞ L'orientation

**Les conduites à risques**

- ☞ L'exposition aux médias et aux écrans
- ☞ Les réseaux sociaux
- ☞ Les conduites addictives et les violences
- ☞ Le décrochage scolaire, la rupture scolaire, les phobies scolaires

**Cadre et limites de la pratique sophrologique appliquée à l'adolescence**

- ☞ Les principes fondamentaux de la sophrologie appliqués à l'adolescence
- ☞ Les acteurs et intervenants autour de l'adolescence
- ☞ Le dialogue et la relation aux parents
- ☞ Les conditions d'exercice, le cadre et les limites

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ☞ Réaliser l'anamnèse
- ☞ Identifier les techniques clefs
- ☞ Construire un projet d'accompagnement adapté aux besoins
- ☞ Identifier les techniques clefs et mener les pratiques

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Entraîneurs, enseignants d'EPS, étudiants STAPS, cadres sportifs appréciant la pratique de la sophrologie sportive.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 30 et 31 mai 2020

**Tarif\* :** 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Jean-Pascal CABRERA – Professeur d'éducation physique et sportive - Sophrologue, préparateur mental d'athlètes de haut niveau.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

**Optimiser la préparation mentale et l'accomplissement de la performance dans le sport**

- ☞ Savoir organiser les différents facteurs psychologiques mis en jeu dans la préparation et l'accomplissement de différents types de performances sportives
- ☞ Être capable d'utiliser différentes techniques pour optimiser la préparation mentale et la gestion d'épreuves individuelles et/ou collectives
- ☞ Différencier l'accompagnement spécifique des jeunes sportifs (ives)

**CONTENU**

**L'intrication des facteurs psychologiques dans la performance**

- ☞ Le contexte du sport en France
- ☞ Les rouages de la préparation mentale
- ☞ Les rapports entre stress et pression

**Les liens entre motivation et émotions**

- ☞ L'intrication conscient / non conscient dans les perceptions et les décisions
- ☞ Les différents types de motivation
- ☞ La gestion des émotions
- ☞ Les troubles de la performance

**Les aspects relationnels du sport**

- ☞ L'empathie sportive et la cohésion de groupe
- ☞ Les relations enfants / parents / staff(s)
- ☞ Les débouchés

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

**Les outils psychocorporels au service de la performance**

- ☞ Les différents outils sophrologiques
- ☞ Les mécanismes des différents types de concentration
- ☞ L'articulation pression / confiance
- ☞ L'état de grâce

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alterne apports théoriques, pratiques, mises en situation, études de cas réels, réflexions et analyse. Différents outils numériques (présentation, vidéos, documents remis aux stagiaires) compléteront l'intervention.



**Pour qui ?**

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 20 et 21 juin 2020

**Tarif\* :** 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignant :** Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ⊗ Définir les enjeux de la construction d'un couple
- ⊗ Identifier les étapes de la maturation du couple
- ⊗ Comprendre la place de la sexualité dans le couple
- ⊗ Rappeler les mécanismes en jeu dans la sexualité
- ⊗ Comprendre la place du sophrologue dans le processus d'accompagnement
- ⊗ Identifier les techniques sophrologiques adaptées
- ⊗ Savoir bâtir un programme d'accompagnement dans le respect de la demande formulée

**CONTENU**

**JOUR 1 : COUPLES - SEXUALITE**

**La construction d'un couple : enjeux et promesses**

- ⊗ Les enjeux de la construction d'un couple
- ⊗ Exploration de la dimension intérieure de la vie de couple
- ⊗ La sexualité : outil psychique et corporel
- ⊗ Sexualité et maturation du couple.

**Historique et enjeux de la sexualité**

- ⊗ Les enjeux d'une sexualité épanouie
- ⊗ Sexologie : définition, champs d'application et historique
- ⊗ Contribution de la sophrologie à la sexologie

**JOUR 2 : PSYCHOPATHOLOGIE ET PHYSIOLOGIE**

**Psychopathologie et physiologie de la sexualité**

- ⊗ Eléments de psychopathologie et rappel sur le développement psychosexuel de l'enfant
- ⊗ Anatomie, physiologie et postures
- ⊗ Les mécanismes psychologiques d'une dysfonction sexuelle
- ⊗ Les dysfonctions sexuelles chez l'homme
- ⊗ Les dysfonctions sexuelles chez la femme

**ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

- ⊗ L'anamnèse : comprendre la demande
- ⊗ L'apport sophrologique : les compétences pour faire face aux différents troubles
- ⊗ Cadre et limites
- ⊗ Techniques
- ⊗ Protocoles adaptés

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en groupes, exposés de cas.



## INSTITUT de SOPHROLOGIE et SOPHROTHERAPIE de PARIS

Siège social : 9 place Jacques Marette 75015 PARIS

RCS Paris SIRET 841 028 087 00010

APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575

E-mail : [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)

<https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>

# FORMATION DE SPECIALITE et FORMATION CONTINUE EN SOPHROLOGIE

### TARIFS DE LA FORMATION 2019-2020

CURSUS	TARIFS Nets de taxes (*)
<b>Sophrologie sociale</b>  <i>13 séminaires thématiques d'octobre 2019 à juin 2020</i>  <i>sur 18 journées – 126 heures</i>	190 € la journée  ou 160 € à partir de 5 journées
	Cycle complet 2 700 €

CURSUS	TARIFS Nets de taxes (*)
<b>Sophrothérapie</b>  <i>8 séminaires thématiques de septembre 2019 à avril 2020</i>  <i>sur 14 journées – 98 heures</i>	190 € la journée  ou 160 € à partir de 5 journées
	Cycle complet 2 100 €

(\*) L'I.S.S.P. n'est pas soumis à la TVA sur les formations qu'il dispense

**Public** : c.f. nos fiches programmes

Les frais de formation peuvent être pris en charge soit à titre personnel, soit par la formation permanente (devis et convention sur demande).

Le tarif annuel comprend les frais d'inscription, la documentation, et les frais d'assurance.

**Annulation** : L'I.S.S.P. se réserve le droit d'annuler un séminaire de formation, deux semaines avant la date prévue, si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les stagiaires inscrits sont alors immédiatement prévenus et les règlements reçus remboursés ou reportés sur une session ultérieure.





# INSTITUT de SOPHROLOGIE et SOPHROTHERAPIE de PARIS

Siège social : 9 place Jacques Marette 75015 PARIS

RCS Paris SIRET 841 028 087 00010

APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575

E-mail : [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)

<https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>

## FORMATION DE SPECIALITE

### FICHE D'INSCRIPTION - Année 2019-2020

A renvoyer signée, scannée par mail à [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr) ou par courrier à l'I.S.S.P. 9 place Jacques Marette 75015 Paris

M. / Mme / Mlle.....Prénom.....

Date et lieu de naissance.....

Adresse : .....

Code postal ..... Ville.....

Tél ..... e-mail .....

**Votre Formation en sophrologie :** .....

Je souhaite suivre le ou les séminaires de formation continue en : *(cocher la ou les cases correspondantes à votre sélection)*

#### Sophrologie sociale

-Cycle complet

-Séminaire(s)au choix - nombre : .....

S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11

S12 S13

#### Sophrothérapie

-Cycle complet

-Séminaire(s)au choix – nombre : ...

T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8

Je m'inscris à titre personnel  dans le cadre d'une convention de formation

Fait à

Date Signature

**Conformément à la loi, dans un délai de quatorze jours à compter de la signature du contrat, vous pouvez vous rétracter par lettre recommandée avec A.R.. Passé ce délai, les sommes versées au titre de l'inscription resteront acquises à l'organisme de formation. Conformément à la loi informatique et libertés du 6/1/1978, en vous adressant au siège de l'I.S.S.P. vous pouvez accéder aux informations vous concernant, demander leur rectification ou suppression. Les informations vous concernant sont communiquées et limitées à nos services internes.**