



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

<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 sociale 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, ...

Prérequis : 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. Lorsque les Sophrologues suivent le cycle entier, un titre de spécialiste en sophrologie sociale leur est décerné.

Séminaire S1 : La sophrologie adaptée aux enfants (les 23 et 24 janv. 2021)

Séminaire S2 : Sophrologie et sommeil (les 6 et 7 févr. 2021)

Séminaire S3 : Sophrologie et régulation du stress et des conflits (les 6 et 7 mars 2021)

Séminaire S4 : Sophrologie et préparation mentale (sport) (les 27 et 28 mars 2021)

Séminaire S5 : Sophrologie, couples et sexualité (les 22 et 23 mai 2021)

Séminaire S6 : Sophrologie et adolescence (les 5 et 6 juin 2021)

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.

Horaires : Sauf exception mentionnée lors de l'inscription, nos séminaires se déroulent sur Paris le samedi et/ou le dimanche de 9h30 à 17h30 (7 heures de formation quotidienne).

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.



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 : 23 et 24 janv. 2021

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

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

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, 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 : 6 et 7 févr. 2021

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 : 2 journées

Date : 6 et 7 mars 2021

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

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

JOUR 1 : Régulation du stress

- ⊗ 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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

JOUR 2 : Régulation des conflits

- ⊗ Apprendre à identifier les différentes formes de conflits
- ⊗ Savoir repérer les paramètres moteurs pour prévenir et réguler 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. 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 : 27 et 28 mars 2021

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 PÉDAGOGIQUES

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 PÉDAGOGIQUES

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 : 22 et 23 mai 2021

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 expert[®] – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

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.



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 : 2 journées

Date : 5 et 6 juin 2021

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 expert[®] – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**Les adolescents (et leurs parents) :
Mieux les comprendre pour bien les accompagner avec la sophrologie**

- ⦿ Expliquer les transformations vécues à l'adolescence,
- ⦿ Rappeler les étapes clefs au plan scolaire et identifier les conduites à risque,
- ⦿ Définir les concepts clefs d'une parentalité positive,
- ⦿ 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

La parentalité positive

- ⦿ Définir des valeurs communes, poser un cadre et fixer une règle,
- ⦿ Accueillir les erreurs,
- ⦿ Reformuler
- ⦿ Comprendre les enjeux d'une famille recomposée.

Les relais :

- ⊗ Les enseignants, le CPE et les assistants d'éducation
- ⊗ L'infirmière scolaire et la psychologue éducation nationale
- ⊗ L'assistante sociale
- ⊗ Les CMP et les maisons de l'adolescence

L'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

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

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits 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

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

FORMATION DE SPECIALITE

FORMATION CONTINUE EN SOPHROLOGIE SOCIALE

TARIFS DE LA FORMATION 2020 - 2021

CURSUS	TARIFS Nets de taxes (*)
Sophrologie sociale <i>6 séminaires thématiques de janvier à juin 2021</i> <i>sur 12 journées – 84 heures</i>	190 € la journée ou 170 € à partir de 6 journées <hr/> Cycle complet : 1 800 € (150 € / jour)

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

Les séminaires étant indépendants les uns des autres, le cycle peut démarrer en cours d'année et se terminer lors de la session suivante.

L'enseignement aura lieu à Paris (lieu à préciser), de 9h30 à 17h30.

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.

IBAN de L'ISSP pour les virements :

FR76 1870 7000 4031 4218 2956 001

SWIFT (BIC) : CCBPFRPPVER



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

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

FORMATION DE SPECIALITE

FICHE D'INSCRIPTION - Année 2020-2021

A renvoyer signée, scannée par mail à 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 La sophrologie adaptée aux enfants (2 jours)

S2 Sophrologie et sommeil (2 jours)

S3 Sophrologie et régulation du stress et des conflits (2 jours)

S4 Sophrologie et préparation mentale pour le sport (2 jours)

S5 Sophrologie, couples et sexualité (2 jours)

S6 Sophrologie et adolescence (2 jours)

Modalités de règlement :

Les séminaires sont payables à l'inscription par virement (se reporter à la fiche tarifs au recto).

Pour les forfaits 6 jours ou plus et le cycle complet : Le premier séminaire est payable à l'inscription.

Possibilités d'échelonnement du règlement des autres séminaires (nous contacter).

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.