



# 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

### Conditions générales de vente

L'institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris propose des séminaires thématiques de spécialisation aux techniques de la sophrologie sociale dans différents domaines de compétences. Ces séminaires sont animés par des sophrologues experts des sujets traités.

#### Ces séminaires s'adressent :

- aux sophrologues professionnels, débutants ou confirmés,
- aux étudiants avancés dans leur cursus en sophrologie, formés en présentiel et venant de toutes les écoles (à partir de la 2<sup>e</sup> année pour les stagiaires de l'ISSP).

En fonction du programme (cf. 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, les concepts et les pratiques de base de la sophrologie. A l'issue de chaque séminaire, les stagiaires obtiennent une attestation de formation. L'institut propose ensuite des supervisions pour vous accompagner dans votre pratique de sophrologue.

#### Programme et planning :

Séminaire SSVIE : Sophrologie et vieillissement	(les 8 et 9 oct 2022)
Séminaire SSHYP : Sophrologie et Hypersensibilité	(les 16, 17 et 18 déc 2022)
Séminaire SSENF: La sophrologie adaptée aux enfants	(les 21 et 22 janv. 2023)
Séminaire SSADO: Sophrologie, adolescence et scolarité	(les 17, 18 et 19 févr. 2023)
Séminaire SSENT: Sophrologie et entreprise	(les 3, 4 et 5 mars 2023)
Séminaire SSCS: Sophrologie, couples et sexualité	(les 24, 25 et 26 mars 2023)
Séminaire SSPER : Sophrologie et périnatalité	(les 14, 15 et 16 avril 2023)
Séminaire SSSOM: Sophrologie et sommeil	(les 5, 6 et 7 mai 2023)
Séminaire SSPM: Sophrologie et préparation mentale (sport)	(les 9, 10 et 11 juin 2023)

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 experts dans leurs domaines, restituent à chaque séminaire. Dans ce cadre, ce programme est évolutif et amené à se transformer et les enseignants mentionnés sur le programme détaillé peuvent, au besoin, être remplacés.

A la fin de chaque séminaire de formation, les participants seront capables de mettre en place un accompagnement adapté aux différentes thématiques abordées. Ils pourront ainsi répondre à des demandes diversifiées et proposer des techniques spécifiques pour y accompagner 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 accompagner plus efficacement les personnes avec des techniques de sophrologie adaptées.

**Horaires :** Sauf exception mentionnée lors de l'inscription, nos séminaires durent 1 à 3 jours et se déroulent sur Paris les vendredi, samedi et dimanche de 9h30 à 17h30 (7 heures de formation quotidienne).

**Inscription :** L'inscription peut se faire, soit en ligne directement sur notre site Web (si disponible), soit en nous renvoyant scanné par email à l'adresse à [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr) le bulletin d'inscription spécifique disponible en fin du présent catalogue.

Nous attirons votre attention sur le fait que votre place sera définitivement réservée et votre inscription entérinée à réception de votre acompte.

**Tarifs :** Ils sont mentionnés dans chaque fiche programme détaillée des séminaires.

### **Modalités de règlement :**

Pour vous inscrire à un séminaire, un acompte de 100 € est payable par virement (se reporter au recto de la fiche tarifs). Le solde de la formation sera à régler au plus tard huit jours avant la formation (en cas de financement par un tiers, merci de nous contacter).

Pour les forfaits 6 jours ou 14 jours ou plus : au-delà de l'acompte de 100 € payable à l'inscription, chacun des séminaires est payable au plus tard huit jours avant la formation. Des mensualités peuvent être mises en place sur demande (nous contacter).

### **Reports et annulations :**

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

Sauf cas de force majeure et pour chaque séminaire de formation, toute annulation imputable au stagiaire et communiquée moins de 15 jours avant la date de chaque séminaire fera l'objet d'une indemnité de 50% du tarif de la formation. Ces sommes ne sont pas imputables sur l'obligation de participation au titre de la formation professionnelle continue de l'entreprise bénéficiaire et ne peuvent faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par un OPCO.

*Nota :*

- *une inscription se définit comme le moment où vous vous inscrivez à la formation sur notre site ou bien vous nous envoyez par email le bulletin d'inscription à un ou plusieurs séminaires de formation.*
- *un cas de force majeure est un événement extérieur, imprévisible et irrésistible.*



## SOPHROLOGIE ET VIEILLISSEMENT Séminaire SSVIE

### Pourquoi ?

Tous les Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie.  
Etudiants en formation. IDE, psychologues, Aides-soignants, AMP

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et pratiques sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 8 et 9 oct. 2022

**Tarif\* :** 400 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

Enseignante : Agathe DELISLE – Psychologue clinicienne, Neuropsychologue, Sophrologue

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

### 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
- ☞ Prendre en compte les modifications normales, les pathologies séquellaires et les modifications comportementales et sociétales liées au COVID 19 et à ses conséquences.

### Jour 2

- ☞ Appréhender les signes évocateurs de difficultés cognitives chez la personne vieillissante
- ☞ Développer la connaissance des différents troubles et pathologies pouvant en être la cause, appréhender leur devenir et en freiner l'évolution
- ☞ Prévenir les pertes fonctionnelles d'autonomie prévisibles et anticipables.
- ☞ 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.



### Pourquoi ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie.  
Sophrologues en cours de formation (2° année). Psychologues.  
Hypnothérapeutes. Professionnels de la relation d'aide. Médecins.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et pratiques sophrologiques

**Durée :** 3 journées

**Date :** 16, 17 et 18 déc. 2022

**Tarif\* :** 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

Enseignant : **Judith DUMAS** – Sophrologue Humaniste expert<sup>®</sup> – Spécialisée dans l'accompagnement de la famille. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

### Accompagner la haute sensibilité par la sophrologie et la relation d'aide

- ⦿ Comprendre les spécificités de la personnalité hautement sensible (hypersensibilité innée) selon le modèle DOES de Elaine ARON,
- ⦿ Identifier les caractéristiques aux plans sensoriel, émotionnel, affectif, physiologique et cognitif,
- ⦿ Caractériser les besoins spécifiques et les plaintes associées,
- ⦿ Savoir bâtir un programme d'accompagnement en lien avec les différents acteurs,
- ⦿ Bénéficier des outils offerts par la sophrologie et la psychologie positive pour optimiser l'accompagnement.

## CONTENU

### INTRODUCTION

Vous avez dit hypersensible ? Travail en groupe et description des caractéristiques connues.

### PARTIE I / Détecter et comprendre

#### - I.1.1 Le modèle DOES

- ⦿ Les caractéristiques majeures de la haute sensibilité dans le modèle DOES,
- ⦿ Personnalité hautement sensible et microbiote, rythme et énergie,
- ⦿ Personnalité hautement sensible et spiritualité.

#### - I.1.2 Un fonctionnement global

- ⦿ L'apport des neurosciences,
- ⦿ Fonctionnement cognitif et formes d'intelligence,
- ⦿ Personnalité hautement sensible et neurodiversités : une contribution à une société plus inclusive, sensible et humaine.

#### - I.1.3 La détection du HPS

- ⦿ Découvrir et utiliser le test pour adulte d'Elaine ARON,
- ⦿ Le test adapté à l'enfant de Elaine ARON,
- ⦿ La stimulation comme autre élément du comportement : découvrir et utiliser le test chercheur de sensations nouvelles.

- **I.1.4 Energie, affectivité et relation à l'environnement**

- ⊗ Orientation de l'énergie psychique, modes de ressourcement et nature des interactions sociales des personnalités hautement sensibles dans l'introversion / extraversion,
- ⊗ Les relations affectives,
- ⊗ La relation au travail et à l'environnement.

- **I.1.5 Le cadre de lecture de l'analyse transactionnelle**

- ⊗ Les états du Moi,
- ⊗ Injonctions, permissions, programmes et croyances : la matrice de scénario,
- ⊗ Identifier et comprendre ses positions de vie : protocoles adaptés.

## **PARTIE II / Accompagner**

- **II.1.1 Comprendre les besoins et recueillir les attentes**

- ⊗ Identifier les besoins et repérer les plaintes associées,
- ⊗ Savoir prioriser la demande pour optimiser l'accompagnement,
- ⊗ L'intérêt de la psychoéducation dans le renforcement des capacités d'adaptation.

- **II.1.2 La posture de relation d'aide**

- ⊗ Détecter sa propre sensibilité : impact de notre réalité objective dans les phénomènes de résonance et projection,
- ⊗ L'alliance thérapeutique : entre proximité et distance, construire le processus relationnel et manier la relation d'aide dans l'accompagnement des personnalités hautement sensibles,
- ⊗ Les spécificités de l'anamnèse,

- **II.1.3 Mettre en place une écologie personnelle**

- ⊗ Dans et avec le corps : la suspension du jugement / l'amortissement au plan sensoriel,
- ⊗ Accompagner la personne hautement sensible à identifier et prioriser ses besoins : protocoles adaptés,
- ⊗ Gérer la charge mentale, réguler les rythmes sociaux et rebooster son énergie.

- **II.1.4 L'amortissement émotionnel : s'accueillir, Soi.**

- ⊗ Liens entre émotions et besoins : se reconnaître être, oser exprimer, développer son intelligence émotionnelle à l'appui de la CNV,
- ⊗ S'accueillir, Soi : le travail sur l'enfant intérieur,
- ⊗ Mettre en place une boussole intérieure pour affirmer sa souveraineté et renforcer son autonomie.

- **II.1.5 Donner du sens : valeurs et projet existentiel de l'être.**

- ⊗ Comprendre où se situe le problème : la pyramide des niveaux logiques de Robert Dilts,
- ⊗ Initier un questionnement existentiel : pratique de la question radicale.
- ⊗ Identifier son système de valeurs pour construire son projet existentiel.

## **CONCLUSION**

Mettre en place un accompagnement complet, bienveillant, et respectueux.  
Travailler en réseau : quelles professions connexes, pourquoi et comment ?

### **MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES :**

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

Cette formation s'appuie sur des outils de psychologie humaniste.



**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, des concepts et des pratiques sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 21 et 22 janv. 2023

**Tarif\* :** 400 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

**Enseignants :** Clarisse GARDET – Sophrologue, enseignante de méditation, auteure et Bénédicte de MONTENAY – Psychologue clinicienne – Analyste - Sophrologue

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ☉ **Jour 1 :** Disposer de ressources pour répondre aux principales demandes :
  - Stress, anxiété, émotions
  - Tensions physiques
  - Troubles du sommeil
  - Attention et difficultés scolaires
- ☉ **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 : L'alliance tripartite : parent, enfant**

- ☉ La demande du parent - La validation par l'enfant
- ☉ Le pacte de confiance

**Cas pratiques**

- ☉ Déroulement d'une séance, en individuel ou en collectif
- ☉ Dialogues et échanges pré et post exercices
- ☉ Médiation par le jeu, le dessin
- ☉ Collectif : création de la dynamique de groupe, mise en confiance de chacun

**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 :** Protocoles adaptés aux enfants
- ☉ Respiration, mouvements dynamiques, mots et images, psychomotricité
- ☉ Exercices de dynamique collective
- ☉ **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, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aide.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

**Durée :** 3 journées

**Date :** 17, 18 et 19 févr. 2023

**Tarif\* :** 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

**Enseignant :** **Judith DUMAS** – Sophrologue Humaniste expert<sup>®</sup> – 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.





### 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, des concepts et des pratiques sophrologiques.

**Durée** : 3 journées

**Date** : 3, 4 et 5 mars 2023

**Tarif\*** : 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

**Enseignants** : **Agathe DELISLE** – Psychologue clinicienne, Neuropsychologue, Sophrologue et **Annabel GRAGUI-MORAD** – Sophrologue- Coach senior- Praticienne en hypnose- Formatrice en communication et relations interpersonnelles-Comédienne et metteur en scène

## 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
- ☞ 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 ET 3 : Les compétences relationnelles et la régulation des conflits en entreprise

- ⦿ Identifier les différents types de conflits en entreprise
- ⦿ Repérer les signes précurseurs pour prévenir et réguler les conflits
- ⦿ Comprendre les enjeux interpersonnels et/ ou organisationnels
- ⦿ Identifier les leviers de communication bienveillante
- ⦿ Intervenir en entreprise et transmettre les éléments de prévention et/ou régulation des conflits
- ⦿ Accompagner en inter ou en intra-entreprise les participants à prendre de la hauteur et identifier le stress relationnel et les jeux relationnels et à se positionner dans la coopération et l'assertivité : être acteur du changement

## CONTENU

- ⦿ Le mauvais stress et les conflits : le lien/ le cercle vicieux
- ⦿ La charge émotionnelle au sein des conflits et des situations de tensions interpersonnelles
- ⦿ Définition, types et catégories de conflits
- ⦿ Les conflits en entreprise : l'individu, les relations, l'organisation, le système :
- ⦿ Ce que le conflit et les tensions disent individuellement et collectivement
- ⦿ Le stress relationnel, les tensions, l'agressivité : les besoins au cœur du conflit et des situations agressives
- ⦿ L'analyse transactionnelle dans la compréhension des mécanismes et des jeux relationnels
- ⦿ La communication bienveillante et l'assertivité en prévention et régulation
- ⦿ La posture du sophrologue en entreprise avec les participants et l'organisation
- ⦿ Mettre en place une méthode active et participative pour faciliter la prise de recul et l'intégration par les participants
- ⦿ Éprouver la posture de l'apprenant et du sophrologue par des mises en situation et jeux de rôles

## ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ⦿ Le schéma corporel et la respiration au cœur de la posture d'affirmation de soi
- ⦿ La sophrologie pour favoriser le pas de côté et la conscience objective des participants
- ⦿ Jeux de rôles et pédagogie active en milieu professionnel
- ⦿ Créer des protocoles de sophrologie adaptés
- ⦿ Définir le cadre d'intervention et de la relation, la posture et les limites
- ⦿ Accompagner l'individu au sein du groupe en entreprise

## MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation active et participative alterne théorie et pratique. Un cahier de formation vous sera remis. Des cas pratiques propres à chaque participant feront l'objet d'étude pratique collective, jeux de rôles et mises en pratiques permettront à chaque participants la vivance et la conquête des outils afin de trouver leur modus operandi.



**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, des concepts et des pratiques sophrologiques.

**Durée :** 3 journées

**Date :** 24, 25 et 26 mars 2023

**Tarif\* :** 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. 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**

**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

**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 ?**

Tous les Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie.  
Etudiants en formation. Psychologues cliniciens pratiquant des techniques de relaxation. Coachs spécialisés.

**Niveau de connaissances préalables requis :**

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 3 jours

**Date :** 14, 15 et 16 avril 2023

**Tarif\* :** 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. 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 en périnatalité, enseignante et conférencière.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

**Cette formation « Périnatalité, accompagnement des femmes et des couples à la venue au monde d'un enfant » doit permettre aux participants de :**

- ☞ Comprendre les processus de paternalité et maternalité,
- ☞ Accompagner le couple vers le devenir parents,
- ☞ Connaître les mécanismes de la maternité aux différentes étapes de la grossesse,
- ☞ Comprendre la place du sophrologue et celle de chaque intervenant dans le processus d'accompagnement actuel,
- ☞ Maitriser les techniques sophrologiques adaptées,
- ☞ Savoir accueillir, écouter et recueillir la parole des consultants,
- ☞ Savoir bâtir un programme d'accompagnement dans le respect de la demande formulée,
- ☞ Valoriser sa spécialisation.

**CONTENU**

**INTRODUCTION :** Les caractéristiques de la préparation sophrologique dans l'accompagnement à la venue au monde d'un enfant : définition et éléments de vocabulaire.

**I/ Le désir d'enfant dans le couple :**

- ☞ Du désir de devenir parents à l'être parents : les remaniements aux plans psychique et identitaire, l'impact de la transmission intergénérationnelle,
- ☞ La construction de l'enfant imaginaire chez l'homme et chez la femme : les enjeux de la gestation psychique,
- ☞ Les processus de paternalité et de maternalité,
- ☞ Les troubles classiques chez l'homme et chez la femme,
- ☞ De la dyade à la triade : redistribution des rôles et fonctionnement du couple.

**II/ De la conception à la venue au monde de l'enfant, les étapes clés de la grossesse :**

- ☞ Les difficultés à procréer et les parcours de PMA,
- ☞ Les 3 trimestres de la grossesse,
- ☞ Le projet de naissance,
- ☞ Les modifications du schéma corporel,
- ☞ L'accouchement et le post-partum.

### **III/ Cadre et limites de la pratique sophrologique**

- ⦿ Le cadre
- ⦿ Principes fondamentaux de la sophrologie appliqués à la préparation à la venue au monde d'un enfant,
- ⦿ Intervenants et prescripteurs autour de la grossesse,
- ⦿ Conditions d'exercice,
- ⦿ Matériel.

### **IV/ L'accompagnement sophrologique**

- ⦿ Les spécificités de l'anamnèse dans l'accompagnement à la venue au monde d'un enfant,
- ⦿ La pratique de l'écoute active : rappel théorique et pratique,
- ⦿ Les techniques clefs et les pratiques,
- ⦿ Bâtir un programme,
- ⦿ Valoriser sa spécialisation.

## **MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en groupe, exposés et études de cas, vidéos et phénodescriptions.



**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 :** 3 journées

**Date :** 5, 6 et 7mai 2023

**Tarif\* :** 600 €Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. 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. Entraîneurs, enseignants d'EPS, étudiants STAPS, cadres sportifs appréciant la pratique de la sophrologie sportive.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques.

**Durée** : 3 journées

**Date** : 9, 10 et 11 juin 2023

**Tarif\*** : 600 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. 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.



# 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

### FORMATION CONTINUE EN SOPHROLOGIE SOCIALE

#### TARIFS DE LA FORMATION

2022 - 2023

CURSUS	TARIFS Nets de taxes (*)
<b>Sophrologie sociale</b>  <i>9 séminaires thématiques d'octobre 2022 à juin 2023</i>	<b>200 € la journée</b>  <b>ou 180 € à partir de 6 journées</b>  <b>ou 160 € à partir de 14 journées</b>

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

L'enseignement aura lieu, sauf modification exceptionnelle, à Paris 15<sup>e</sup>, de 9h30 à 17h30.

**Public** : cf. 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 comprend les frais d'inscription, la documentation, et les frais d'assurance.

#### Modalités de règlement :

Pour vous inscrire à un séminaire, un acompte de 100 € est payable par virement (se reporter au recto de la fiche tarifs). Le solde de la formation sera à régler au plus tard huit jours avant la formation (en cas de financement par un tiers, merci de nous contacter).

Pour les forfaits 6 jours ou 14 jours ou plus : au-delà de l'acompte de 100 € payable à l'inscription, chacun des séminaires est payable au plus tard huit jours avant la formation. Des mensualités peuvent être mises en place sur demande (nous contacter).

Nous attirons votre attention sur le fait que votre place sera définitivement réservée et votre inscription entérinée à réception de votre acompte.

#### IBAN de L'ISSP pour les virements :

FR76 1870 7000 4031 4218 2956 001

SWIFT (BIC) : CCBPFRPPVER

#### Reports et annulations :

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

Sauf cas de force majeure et pour chaque séminaire de formation, toute annulation imputable au stagiaire et communiquée moins de 15 jours avant la date de chaque séminaire fera l'objet d'une indemnité de 50% du tarif de la formation. Ces sommes ne sont pas imputables sur l'obligation de participation au titre de la formation professionnelle continue de l'entreprise bénéficiaire et ne peuvent faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par un OPCO.



# 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 2022-2023

A renvoyer signée, scannée par mail à [contact@sophrologie-formation-issp.fr](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)

M. / Mme / Mlle.....Prénom.....

Date et lieu de naissance.....

Adresse : .....

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

Tél ..... e-mail .....

**Votre Formation en sophrologie** (Précisez le nom de votre organisme de formation) :

.....

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

#### Sophrologie sociale

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

SSVIE  Sophrologie et vieillissement (2 jours) (les 8 et 9 oct 2022)

SSHYP  Sophrologie et Hypersensibilité (3 jours) (les 16, 17 et 18 déc 2022)

SSENF  La sophrologie adaptée aux enfants (2 jours) (les 21 et 22 janv. 2023)

SSADO  Sophrologie, adolescence et scolarité (3 jours) (les 17, 18 et 19 févr. 2023)

SSENT  Sophrologie et entreprise (3 jours) (les 3, 4 et 5 mars 2023)

SSCS  Sophrologie, couples et sexualité (3 jours) (les 24, 25 et 26 mars 2023)

SSPER  Sophrologie et périnatalité (3 jours) (les 14, 15 et 16 avril 2023)

SSSOM  Sophrologie et sommeil (3 jours) (les 5, 6 et 7 mai 2023)

SSPM  Sophrologie-préparation mentale-sport (3 jours) (les 9, 10 et 11 juin 2023)

Rappel des conditions de ventes figurant au catalogue de formation :

**J'ai lu et j'accepte ces conditions et notamment les conditions de règlement pour que mon inscription soit entérinée, les conséquences d'un report ou d'une annulation.**

L'I.S.S.P. se réserve le droit d'annuler un séminaire de formation, au plus tard 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.

Fait à ..... Le ..... 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.**