

Institut
de
Sophrologie
Humaniste

Formation aux métiers de
l'accompagnement

Relaxation
Sophrologie - Sophrothérapie
Relation d'aide

Notre mission : Former des accompagnants

Depuis 2007, l'ISH propose une formation professionnelle au métier de sophrologue.

Ayant toujours mis l'accent sur la dimension relationnelle et les compétences d'accompagnant, face à l'évolution « technique » de la plupart des formations en sophrologie, l'ISH prépare désormais aux métiers de l'accompagnement et de la Relation d'Aide.

The logo consists of a red square with the letters 'ISH' in white, bold, sans-serif font.

ISH

Qui sommes nous ?

Spécificité de l'Institut

Une formation présentielle

Une pédagogie expérientielle

Mises en Situation Professionnelle

Equipe pédagogique de sophrologues & praticiens de la Relation d'Aide

The logo consists of a red square with the white text 'ISH' inside.

ISH

Qui sommes nous ?

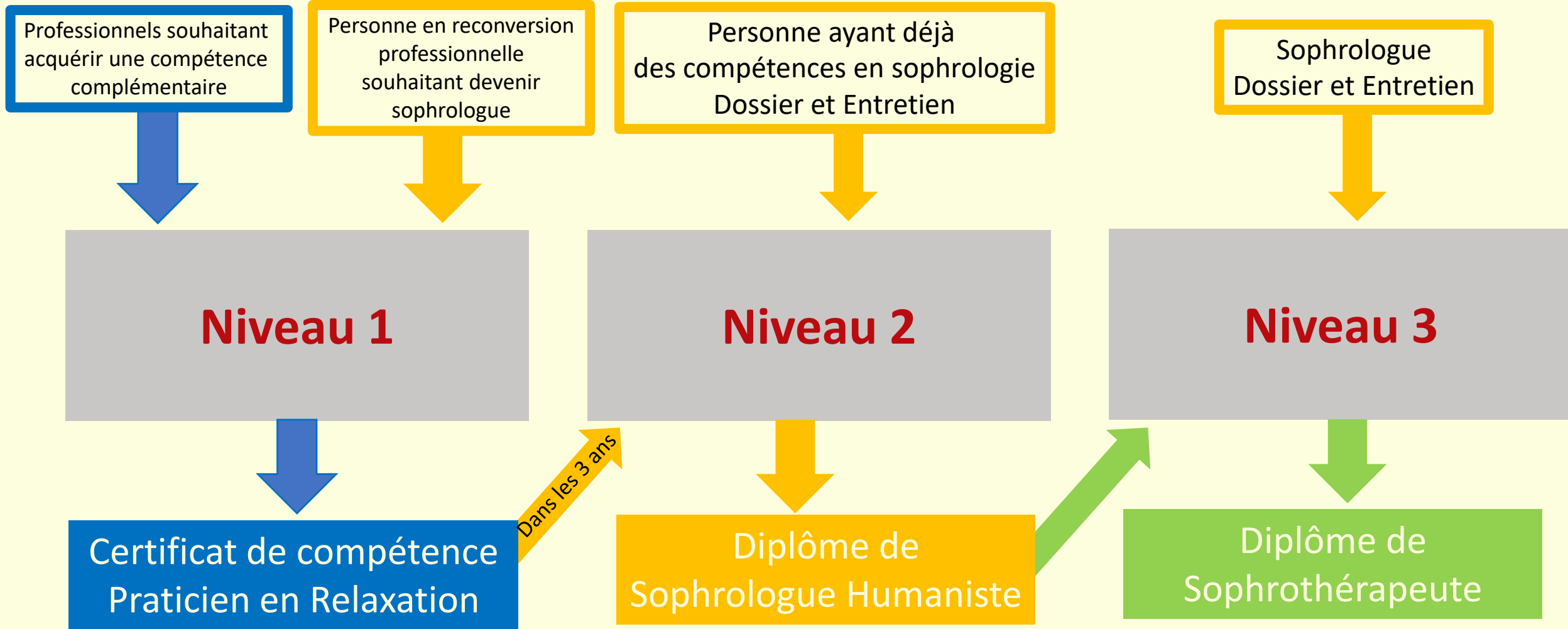
Sophrologie	
Niveau 1 Certificat de compétence : Praticien en relaxation	264 h
Niveau 2 Diplôme : Sophrologue Humaniste	192h
Niveau 3 Diplôme : Sophrothérapeute	112h

Installation
Accompagnement entrepreneurial
70h

Relation d'aide	
Initiation	42 h
Relation d'aide Diplôme : Praticien en Relation d'Aide	280h



Nos cycles de formation



Cycle Sophrologie

CONTENU

- RD1/RD2/RD3
- Techniques spécifiques simple
- La respiration
- Ecoute
- Terpnos Logos

*Compte-rendu d'expérience :
4 mises en pratique*

COMPETENCES

- Techniques sophrologique de bases
- Ecoute active
- Construire des séances
- Etablir une suite de séance sur un thème

JE PEUX

- Proposer un exercice de sophrologie lors d'un soin
- Faire un exercice de centrage dans une classe
- Proposer des exercices de concentration à un sportif
- Faire 6 séances à un groupe dans mon entreprise
- Animer une technique de relaxation à la fin d'une séance de sport

CONTENU

- RD4
- Techniques spécifiques élaborées
- La phénoménologie
- Ecoute centrée sur la personne
- Stress
- Sommeil
- Emotions

Mise en situation professionnelle

⋮

*12 séances en groupe
6 séances en individuel*

COMPETENCES

- Maîtriser la méthode sophrologique dans sa globalité
- Adapter la méthode à des demandes spécifiques
- Accompagner la personne dans son développement
- Mettre en place les conditions de la relation sur les bases de l'approche centrée sur la personne
- Entendre et comprendre les différents contextes d'accompagnement

JE PEUX

- Accompagner la personne dans le développement de sa conscience
- Accompagner des personnes acouphéniques, insomniaques, atteintes de maladies chroniques, en fin de vie
- Accompagner les sportifs dans la performance, l'aider à identifier ses ressources, ses freins
- Créer un parcours d'exploration de la créativité
- Accompagner aux changements

ISH

Sophrologie – Niveau 2
Devenir Sophrologue Humaniste

CONTENU

- Posture de sophrothérapeute
- Psyché & soma
- Thérapies existentielles
- Méthodes découvranes
- Potentiel humain
- Tendances actualisantes
- Construction du moi
- Psychopathologie
- Cas cliniques

COMPETENCES

- Développer la posture thérapeutique
- Maîtrise des techniques sophrothérapeutiques
- Connaissance des symptômes psychopathologiques
- Intégration de la souffrance psychologique dans l'accompagnement
- Accompagner la personne dans sa dimension existentielle

JE PEUX

- Passer de la posture pédagogique à la posture thérapeutique
- Comprendre les mécanismes psychiques, émotionnels / relationnels pouvant poser difficulté à la personne
- Être en capacité de les intégrer et d'y répondre par le travail sophrologique
- Accompagner la personne dans la dimension existentielle

Sur dossier et entretien

Sophrologue Humaniste

Initiation

Relation d'Aide

Diplôme de Sophrologue
Praticien en Relation d'Aide

Diplôme de
Praticien en Relation d'Aide



Cycle Relation d'Aide

CONTENU

- potentiel humain, tendance actualisante, dimension organismique
- Empathie et congruence
- Considération positive inconditionnelle
- Lieu d'évaluation interne
- Langage verbal / non verbal
- Focusing
- Self / faux self
- Réciprocité je/tu

*Mémoire :
Analyse réflexive
d'accompagnement au regard
du parcours en Relation d'Aide*

COMPETENCES

- Créer les conditions d'une relation interpersonnelle significative,
- Ecouter avec empathie et congruence,
- Reconnaître dans la relation les projections,
- Identifier les aspects du langage non verbal et la place du corps et de l'émotion dans l'écoute,
- Utiliser le focusing,
- Créer un climat de confiance et de respect dans une relation duelle,
- Comprendre la notion de personnalité

JE PEUX

- Accompagner la personne à la rencontre d'elle-même
- Animer des groupes de rencontre
- Animer des groupes de parole
- Accueillir ce qui se passe pour la personne
- Accompagner un groupe dans des situation de trauma

ISH

Cycle Relation d'Aide
Devenir praticien en relation d'aide