

Institut de
Sophrologie Humaniste

Lille



**PRATICIEN
EN RELAXATION**

*Sur la base des techniques
sophrologiques*



FORMATION PROFESSIONNELLE EN ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

L'institut de Sophrologie Humaniste/Jacqueline Baudet vous propose ses activités de formation professionnelle au métier de sophrologue et d'accompagnant.

Membre de la FEPS - Fédération des écoles Professionnelles en Sophrologie - l'Institut veille à ce que le contenu des formations soit en adéquation avec les préconisations données par les Etats Généraux de la Formation en Sophrologie initiés par la FEPS, la SFS (Société Française de Sophrologie) et le SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels).



L'école est membre de la FEPS
(Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie).

127, Boulevard de la Liberté
59000 LILLE
sophrolille@gmail.com

Sophrologie Niveau 1 – Praticien en relaxation

L'objectif de la formation est de **former des professionnels aux techniques fondamentales de la sophrologie, et aux bases de la relation**, en vue d'une utilisation dans le cadre d'une activité professionnelle d'accompagnement : professionnels de santé, de l'éducation, du sport, de l'entreprise.

D'une durée de 264 heures, Le Niveau 1 peut être complété par le Niveau 2 – Diplôme de Sophrologue Humaniste, formation de 192 heures permettant l'exercice du métier de sophrologue.

Pour la formation complète de Sophrologue Humaniste (Niveau 1 + 2, 456 heures sur 2 ans), se reporter à la plaquette d'information correspondante.

Cette formation s'adresse :

- ✚ aux professionnels qui souhaitent acquérir une nouvelle compétence en complément de leur profession initiale : santé, relation d'aide, pédagogues, éducateurs, enseignants, travailleurs sociaux, coach, entraîneurs sportifs, responsables d'entreprise, cadres.
- ✚ aux personnes qui souhaitent acquérir un métier (accès au niveau 2)
- ✚ aux personnes qui envisagent une nouvelle orientation professionnelle (accès au niveau 2)

COMPETENCES DEVELOPPEES :

- Utiliser des techniques corporelles et mentales de relaxation issues de la sophrologie
- Animer des séances en groupe et en individuel
- Utiliser les bases de l'écoute active
- Construire des séances et un suivi sur les bases des techniques de respiration, ancrage, tonicité, relaxation dynamique, concentration, renforcement du schéma corporel, techniques statiques.

MODALITES

C'est une formation présentielle et "expérientielle" : l'apprenti « Praticien en relaxation » expérimente et s'approprie les techniques qu'il sera amené à proposer dans le cadre de sa pratique.

Une part de la formation est dédiée à la relation avec la personne, elle aussi est expérientielle.

Elle repose sur l'expérimentation des techniques, les mises en situation professionnelles, un enseignement théorique et méthodologique et des évaluations formatives.

Durée : 264 heures sur 1 an, réparties en 11 séminaires de 3 jours (voir calendrier).

Titre visé : Certificat de Compétences de « Praticien en relaxation »

Évaluations : Le certificat est décerné en validant une évaluation écrite sur la théorie sophrologique et une animation de séance réalisée en groupe lors du séminaire 11.

Travail personnel : Un temps de travail et d'intégration personnel par la lecture, l'entraînement, et le travail de recherche complète cette première année. Ce temps de travail est d'environ 300 heures (soit le même temps que le temps de formation) pour un investissement réel de l'apprenti sophrologue.

Pré-requis : Formation ouverte à toute personne majeure, d'un niveau IV ou plus (BAC conseillé), après avoir déposé un dossier comportant un CV, une lettre de motivation et avoir eu un entretien avec un membre de l'équipe pédagogique.

Lieu : La formation se déroule au siège de l'Institut de Sophrologie Humaniste, 127 boulevard de la Liberté 59800 LILLE.

Accessibilité : Situé en centre-ville, en rez-de-chaussée, à moins de 5mn à pieds du métro République - Beaux-Arts (ligne 2), et du parking République, l'ISH est idéalement placé pour un accès simple, que ce soit en transport collectif ou individuel.

Handicap : Le métier de sophrologue nécessite des capacités cognitives et physiques suffisantes pour l'accompagnement de personnes, il n'est donc pas compatible avec le handicap psychique, ou physique liés à l'écoute et la verbalisation.

Pour toute autre situation, l'Institut veille à être accessible à tous publics en proposant les aménagements nécessaires au bon suivi de la formation.

Notre référent adaptation-handicap est à votre disposition pour répondre à toute question sur ce sujet : stephanegiraudeau@institut-sophrologie-humaniste.fr .

Horaires : Les journées de cours sont de 8h, ils commencent à 9h et finissent au plus tard à 18h30 (le dernier jour 17h30).

LA FORMATION EST COMPATIBLE AVEC UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Pédagogie

L'expérience étant la base de la formation, les formateurs / sophrologues professionnels dirigent et accompagnent les élèves dans la découverte, l'intégration des données et la mise en situation. Ainsi chaque élève bénéficie du savoir-faire et du savoir être des formateurs.

Des exposés et des échanges sur les questionnements et les expériences sont partagés ponctuellement pendant toute la formation. La formation se fait en groupe et le groupe bénéficie des expériences et questionnements de chacun.

La formation apporte toutes les compétences théoriques, techniques et pratiques qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière. Les relaxations, les techniques spécifiques, la démarche phénoménologique et l'écoute active en sont les points clefs.

Équipe pédagogique

Une équipe pédagogique diversifiée enseigne la sophrologie. C'est un enseignement ouvert aux courants qui la composent, tout en respectant la méthodologie du créateur de la sophrologie.

- ✚ Jacqueline BAUDET, formatrice et fondatrice de l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille. Sophrologue certifiée (CEPS), certifié en Approche Centrée sur la Personne, maître praticien en PNL.
- ✚ Stéphane GIRAUDEAU, co-directeur, Sophrologue praticien diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (FEPS), formateur, intervenant en centre de sommeil.
- ✚ Cécile LEBAS formatrice Sophrologue praticien, diplômée de l'Institut de Sophrologie de Paris, DU de sophrologie Lille, Formatrice en éducation pour la santé sophrologue en cabinet et en entreprise.
- ✚ Jean-Marie ROQUET, Sophrologue praticien, diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (FEPS). Responsable et formateur du Centre de Relaxation Non Verbale (RNV).
- ✚ Anne Claude PENALBA, Sophrologue praticien, diplômée de L'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Formateur intervenant en entreprise. Sophrologue en cabinet.
- ✚ Laurie ALET, Sophrologue praticien, diplômée de L'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Formateur intervenant en entreprise. Sophrologue en cabinet
- ✚ Baptiste OZEEL, Sophrologue praticien, diplômé de L'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Sophrologue en cabinet.
- ✚ Elvire PREVOT, Sophrologue praticien, diplômée de L'Institut de Sophrologie Humaniste (FEPS), Sophrologue en cabinet, formatrice, superviseur certifié, intervenante en entreprise.

Cette liste n'a pas de caractère contractuel, l'Institut se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt même de la formation.

Outils pédagogiques

- Documents écrits (fiches méthodologiques, documentation, fiches d'auto-évaluation...),
- Bibliographies
- Outils audio-visuels.
- Enregistrement des séances

Conditions d'inscription et tarifs

Il est demandé aux candidats, un curriculum vitae avec photo, une lettre de motivation et un entretien préalable à l'inscription avec un formateur de l'école. La formation requiert un niveau 4 (Baccalauréat). Les cas particuliers seront étudiés en fonction du dossier présenté. Une expérience préalable de la sophrologie est vivement recommandée.

COÛT TOTAL DE LA FORMATION : 3 960 € (tarif horaire de 15 €)

Si vous êtes salarié d'un établissement ou d'une entreprise, vous pouvez bénéficier des avantages offerts par la loi sur la formation permanente et demander une prise en charge en constituant un dossier de convention.

TARIF EN CAS DE PRISE EN CHARGE : 3 960 € + 550 € de gestion administrative – Soit 4 510 €

Le tarif comprend les cours présentiels, les entraînements en sophrologie, les photocopies, la documentation remise dans le cadre de la formation.

Informations pratiques

Le nombre des participants est limité à 18 personnes pour une meilleure pédagogie.

Un dossier de cours théoriques et d'exercices est fourni.

Chaque élève émarge à la demi-journée sa présence à la totalité de la formation. Si pour des raisons graves il ne pouvait être présent à un séminaire il lui sera proposé de suivre le même séminaire dans une autre promotion dans l'année qui suit et avant la dernière évaluation.

La Fédération Ecoles Professionnelles en Sophrologie (F.E.P.S.) www.feps-sophrologie.fr

La FEPS était à l'origine une Coordination d'Écoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) créée par 4 directeurs qui ont voulu faire avancer la reconnaissance du métier de sophrologue.

La première étape a été de structurer et d'harmoniser la durée du cursus de formation (400 heures minimum sur 2 ans) puis d'initier la création du syndicat des sophrologues professionnels (SSP) pour répondre aux exigences de nos interlocuteurs institutionnels (DGEFP, ministères du travail et des finances...).

En 2009, en partenariat avec la Société Française de Sophrologie (SFS) et le SSP, la CEPS a été à l'origine des premiers Etats Généraux de la Formation en sophrologie.

Aujourd'hui, la FEPS regroupe 6 écoles de sophrologie, toujours plus motivées par la qualité de l'enseignement, par le sérieux et la compétence des praticiens qu'elle forme et par les avancées du processus de professionnalisation des sophrologues.

Cette synergie se fait en préservant l'identité et les spécificités de chaque école dont les programmes, les orientations ou la pédagogie peuvent différer les unes par rapport aux autres.

La FEPS, c'est aussi tous les 2 ans en alternance la réalisation d'un congrès et d'une université d'été.



Programme Promotion 32 - 2023/2024

11 sessions de 3 jours, du vendredi au dimanche.

Début : 19 mai 2023

Fin : 28 avril 2024

Si pour des raisons exceptionnelles les dates peuvent changer, l'intégralité du programme sera respectée, et nous vous avertirons au plus tard 10 jours à l'avance du report et des nouvelles dates proposées

Sophrologie Niveau 1 – Praticien en relaxation : 264 heures

Première session : PRÉPARATOIRE - Les techniques et principes de base de la sophrologie

De Platon à la phénoménologie, du yoga au bouddhisme s'enraciner dans le fondement de la sophrologie. Faire connaissance avec le groupe de formation et comprendre l'intérêt du feed-back. Mais surtout les bases de la sophrologie, ses principes et lois, sa spécificité, ses techniques clefs. Apprendre à écouter le langage du corps : la sensation. Théorie de la conscience. Le groupe d'entraînement en sophrologie. Expérimenter les premières relaxations actives. Aller à la rencontre de la respiration, de l'ancrage.

Deuxième session : RELAXATION DYNAMIQUE DU PREMIER DEGRÉ

Rencontre avec le corps que l'on a, le schéma corporel. La sensation et la concentration ou l'aptitude à être dans le présent, en faire un apprentissage. Entrer dans sa réalité, expérimenter la somatisation positive. Notions d'anatomie et de biologie.

Troisième session : RESPIRATION – TECHNIQUES SPECIFIQUES (niveau 1) ET ALLIANCE – Nos sources.

La respiration en sophrologie, physiologie, biologie, et mouvement respiratoire, son importance dans le suivi sophrologique. Les techniques spécifiques fondamentales. L'alliance en sophrologie, et la posture du sophrologue.

Quatrième session : METHODOLOGIE et ENTRAÎNEMENTS DIRIGÉS

Trois journées pour pratiquer et expérimenter le premier degré. Comprendre, mettre du sens dans ce degré. Une journée dédiée à l'animation de séances par les stagiaires.

Cinquième session : RELAXATION DYNAMIQUE DEUXIÈME DEGRÉ/TROISIÈME DEGRÉ - TL1

La conscience du corps que l'on est. Conscience de l'esprit illimité, découverte des capacités de la conscience. Théorie. La rencontre avec la dimension existentielle de la sophrologie. Et le troisième degré, l'intériorité et le silence, le corps et l'esprit. Premier travail avec notre outil de base : le terpnos logos.

Sixième session : SAVOIR ÉCOUTER - Pour renforcer sa posture d'accompagnant

Si voir n'est pas regarder, entendre n'est pas écouter. Une écoute éduquée selon les principes de Rogers, empathie, congruence et bienveillance qui nous permet de "prendre de la distance" par rapport à nos propres représentations, émotions et croyances.

Septième session : RELAXATION DYNAMIQUE DEUXIÈME DEGRÉ/TROISIÈME DEGRÉ (suite) - TL2

Conscience de l'esprit illimité, découverte des capacités de la conscience. La sensorialité et le contact avec le monde. Puis se rassembler et allier les deux premiers degrés dans la présence. "Oublier de se prendre la tête", surmonter l'habitude de l'identification, ne pas faire l'effort de vouloir, être "témoin". Retrouver ses aptitudes, se nourrir des expériences vécues, se relier au passé. Théorie et approfondissement du terpnos logos.

Huitième session : DECOUVERTE DES VALEURS ET METHODOLOGIE

Deux journées pour pratiquer et expérimenter les RD2 et RD3. Comprendre, mettre du sens et pratiquer. Avoir un premier regard sur les valeurs, sur les essentiels.

Neuvième session : CRÉATIVITÉ - Et l'expérience du « flux ».

Deux journées pour explorer sa créativité autour du corps, du mouvement, de la sensorialité et dans le terpnos logos, une approche très "sophrologie". Ces journées sont basées sur les apports de la psychologie humaniste. Puis une journée sur la pédagogie sophrologique consacrée à la mise en situation professionnelle.

Dixième session : PÉDAGOGIE ET PROJET SOPHROLOGIQUE - Apprendre à accompagner.

Définir et construire un projet, élaborer un protocole, en accord avec la personne, favoriser son investissement dans son projet, la rendre autonome. Créer des séances avec les étapes et la vision globale de l'accompagnement

Onzième session : SUPERVISION DE LA PREMIERE ANNEE - Pour faire le point sur les acquisitions de l'année

Mise en situation sur l'animation de séance. Travail sur table de deux heures. Fin de la première année. Bilan et préparation de la mise en situation professionnelle.

Promotion 32 – Niveau 1

1 ^{ère} session :	19/20/21 mai 2023
2 ^{ème} session :	16/17/18 juin 2023
3 ^{ème} session :	7/8/9 juillet 2023
4 ^{ème} session :	15/16/17 septembre 2023
5 ^{ème} session :	20/21/22 octobre 2023
6 ^{ème} session :	17/18/19 novembre 2023
7 ^{ème} session :	8/9/10 décembre 2023
8 ^{ème} session :	19/20/21 janvier 2024
9 ^{ème} session :	16/17/18 février 2024
10 ^{ème} session :	22/23/24 mars 2024
11 ^{ème} session :	26/27/28 avril 2024

Institut de
Sophrologie Humaniste



Jacqueline Baudet

127 boulevard de la Liberté – 59000 Lille
03 59 51 63 74 - 06 78 05 39 76
<http://www.ish-lille.com> – sophrollille@gmail.com

MODALITES FINANCIERES

Le coût de la formation est de **3 960 euros** pour l'année de formation en financement personnel (+ 550 euros de frais de gestion administrative en cas de prise en charge).
Soit 264 heures en présentiel à 15 euros de l'heure.

Vous pouvez régler la formation dans sa totalité au départ ou l'échelonner suivant l'une de ces propositions :

1 acompte de 600 euros et 12 mensualités de 280 euros
ou : 1 acompte de 360 euros et 12 mensualités de 300 euros

NB : dans toute situation particulière un arrangement amiable prévaudra sur la règle proposée.