



IFSMS

Formation professionnalisante

SOPHROLOGUE

Apprenez un métier de l'accompagnement pour exercer une profession d'avenir passionnante.

Clermont-Ferrand Limoges Bordeaux



Le sophrologue un pédagogue de la santé humaine

La sophrologie est une pratique psychocorporelle codifiée qui s'appuie sur une méthode originale appelée relaxation dynamique qui, combinée à des techniques spécifiques précises et structurées, permet de mobiliser de façon positive les capacités

et ressources présentes en chaque personne. Créée et développée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo (1932-2017), la sophrologie est une pédagogie de l'existence qui n'a de cesse d'élargir ses champs et domaines d'intervention. Le sophrologue intervient dans l'éducation, le sport, la prévention, la régulation et la gestion du stress...

Le sophrologue est un professionnel de l'accompagnement qui a acquis, au cours de sa formation, les compétences nécessaires pour transmettre et adapter la sophrologie qu'il pratique lui-même. Il accompagne chaque personne en individuel ou en collectif en réponse aux demandes qui lui sont faites, dans les limites de ses compétences.

Le sophrologue :

- a suivi une formation professionnelle sérieuse ;
- sait transmettre la méthode et l'adapter dans son champ d'application ;
- s'appuie sur ses compétences et expériences pour faire vivre la méthode ;
- connaît ses limites et définit son champ d'application en tenant compte de ses compétences.

Il peut aussi intégrer la sophrologie dans son activité professionnelle, animer des stages ou des ateliers, diriger des groupes d'entraînement régulier.

Centres de formation
Véronique de Luca Formation

Aucune représentation ou reproduction, même partielle, autres que celles prévues à l'article L 122-5 2° et 3° a) du Code de la propriété intellectuelle, ne peut être faite sans l'autorisation expresse de la société IFSMS® ou, le cas échéant, sans le respect des modalités prévues à l'article L 122-10 du dit-code.

IFSMS est une marque protégée et déposée à l'INPI. Crédit photo : IFSMS® Photos et illustrations non contractuelles.

© IFSMS 2008-2021

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

LE EXERCICE PROFESSIONNEL

Les domaines d'application de la sophrologie sont très variés et chaque professionnel de la sophrologie peut exercer dans celui qui lui convient. Parmi les champs d'application, il y a, par exemple :

LE MONDE DE LA SANTÉ

Le professionnel en sophrologie qui intervient dans le domaine de la santé dispose d'une méthode d'accompagnement et de responsabilisation des patients et une méthodologie originale qu'il utilise également pour lui-même.

LE MONDE DU TRAVAIL

Face aux exigences de la vie socio-professionnelle, le formateur en sophrologie est un partenaire des ressources humaines ; c'est un intervenant de qualité qui répond aux attentes spécifiques dans la gestion des risques psychosociaux.

LE MONDE DE L'ÉDUCATION

Le professionnel en sophrologie, en adaptant la méthode, a les moyens de construire un modèle pédagogique avec une nouvelle approche. De nombreuses expériences, de la maternelle à l'université, ont montré l'intérêt d'un accompagnement sophrologique.

LE MONDE DU SPORT

L'accompagnement du professionnel en sophrologie s'adresse tant au sportif de compétition qu'au sportif amateur qui vise l'amélioration des habiletés mentales, de la concentration et de l'attention, des capacités physiques, de la capacité de récupération après l'effort.

Le métier de sophrologue n'est pas actuellement réglementé ; aucun diplôme ou titre n'est obligatoire pour s'installer et aucune formation n'est diplômante ou reconnue par l'Etat.

La profession de sophrologue s'exerce de différentes manières et statuts selon les goûts, les compétences et la dimension du projet de chacun.

Le choix du statut est libre : de profession libérale à société commerciale, chaque sophrologue trouve l'organisation qui lui correspond en fonction de ses objectifs et de sa situation personnelle et familiale.

L'exercice professionnel peut se faire en cabinet auprès de clients particuliers ou professionnels, en séances individuelles et en séances de groupes. Le sophrologue intervient dans ses champs d'application qui relèvent des secteurs tels la santé, le bien-être, l'éducation, le changement de vie, l'enfance...

Le sophrologue peut aussi rejoindre une équipe pluridisciplinaire en maison médicale pour offrir un ensemble de services complets dans un lieu unique.

Il est aussi possible d'être intervenant pour d'autres structures et compléter ainsi leurs offres de ses compétences.

Le sophrologue peut intervenir, à temps complet ou à temps partiel, dans le milieu associatif, dans les domaines de l'aide à la personne...

Enfin, certains sophrologues poursuivent leur activité antérieure et la complètent de cette nouvelle compétence afin d'enrichir leur pratique professionnelle. C'est la cas, par exemple, des infirmiers, des enseignants, des entraîneurs sportifs...

CONNAÎTRE LA SOPHROLOGIE N'EST PAS ÊTRE SOPHROLOGUE

Devenir sophrologue indépendant demande l'acquisition de compétences spécifiques à la création d'une relation professionnelle de qualité avec une clientèle.

L'IFSMS met au cœur de sa formation la professionnalisation des apprenants tant dans la démarche d'accompagnant du métier de sophrologue que dans l'accompagnement à l'installation et au développement de l'activité.

LA FORMATION AU MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Notre formation au métier de sophrologue est généraliste et complète, elle vous apporte les connaissances et vous permet de développer les compétences constitutives d'un métier d'accompagnement. Votre parcours de formation vous permet d'acquérir les compétences requises pour exercer en tant que sophrologue à l'issue de votre parcours validé.

Votre parcours de formation s'appuie sur un référentiel de compétences composé de 3 blocs clairement identifiés.

Bloc 1 - Accueil, analyse des attentes du client et conception d'un projet d'accompagnement sophrologique.

Bloc2 - Animation de séances de sophrologie individuelles ou collectives et analyse du programme d'accompagnement.

Bloc 3 - Création et gestion d'une activité professionnelle de sophrologue.

Déontologie et cadre des sciences humaines

Initiation aux techniques de relaxation

La respiration : physiologie, mécanisme, incidences ;
Le stress : origine, mécanisme, physiologie, syndrome d'adaptation, gestion ;
La relaxation, les techniques de base ;
Quizz - évaluation active réflexive ;
La sophrologie : origine, histoire, principes, lois, concepts, buts, cadre, méthodologie ;
La conscience : niveaux et états ;
La phénoménologie : suspension du jugement, époque ;
Quizz - évaluation active réflexive.

L'accompagnement

La relation : concepts, méthodes et techniques relationnelles ;
L'approche centrée sur la personne, intégration des concepts de l'ACP - les 10 questionnements ;
La communication non violente ;
La posture professionnelle, l'écoute active du sophrologue ;
Les freins à l'accompagnement ;
Les compétences d'accompagnement ;
La prise de parole en public ;
Mise en situation sophrologue/client - apprentissage des techniques d'écoute et types de reformulation.

La pratique sophrologique

RD1 et techniques associées
RD2 et techniques associées
RD3 et techniques associées
RD4 et techniques associées



Animation et analyse des pratiques, séquençement, installation, déroulé et animation d'une pratique.
Conception de TL, Élaboration de protocoles
Mises en situation face à face sophrologue/client. Mise en œuvre de l'accompagnement - accueil, animation de pratiques conduite de séance tant individuelles que collectives.

Les connaissances transverses

Définition, concepts, enjeux d'une problématique ;
Les besoins de Maslow ;
Les émotions ;
La confiance en soi et l'estime de soi ;
Les biais de perception ;
Les objectifs (méthode, élaboration) ;
Les spécificités ; parentalité, addictions, enfants... ;
Méthode active réflexive d'évaluation et d'intégration.

Le métier - La profession

Séquençement, déroulé et conduite d'une séance ;
La méthodologie du sophrologue ;
Le processus d'élaboration de projet ;
L'accompagnement personnalisé ;
Le programme d'accompagnement : élaboration et conception ;
Étude de faisabilité recueil et traitement des informations données par le client - Identité et légitimité professionnelles - Législation ;
Mises en situation reconstituées et réelles ;
Conception de projet et de protocole : raisonnement, analyse, évaluation, adaptation, justification, mise en œuvre de programme d'accompagnement (projet+programme/protocole).

La formalisation

Le contrat bi/tripartite - la tenue du dossier d'accompagnement ;
La protection des données ;
Communication - Création - Statuts - Réseaux ;
Conditions d'installation ;
Conception de l'offre commerciale.

DEUX RYTHMES DE FORMATION

Le programme des deux formations est identique.

FORMATION 6 MOIS

Formation intensive à raison de 2 jours par semaine en groupe ;
pour celles et ceux qui souhaitent s'installer rapidement.

FORMATION 12 MOIS

Ce rythme pour ceux qui envisageant un ajout de compétence ou une reconversion à moyen terme.

PUBLIC

Nos formations s'adressent:

- aux personnes qui envisagent une nouvelle orientation professionnelle ;
- aux personnes sans formation initiale qui souhaitent acquérir un métier ;
- aux professionnels qui veulent acquérir une nouvelle compétence, une spécificité pour dynamiser leur profession initiale : santé, relation d'aide, pédagogue, éducateur, enseignant, travailleur social, coach, entraîneur sportif, responsable d'entreprise, cadre, formateur, manager... ;
- aux entreprises (AFEST).

306 heures

44 jours



MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique de l'IFSMS est centrée sur l'apprenant. Elle s'appuie sur une pédagogie active, participative et réflexive.

La méthodologie consiste en :

- brainstorming ;
- classe inversée ;
- réflexion individuelle, et/ou collective partage de réflexions ;
- mise en situation à partir de cas concrets réels, cas d'école reconstitués ;
- mise en commun des points positifs, des points à améliorer ;
- mise en place de méthodes et techniques ;
- maïeutique ;
- jeux de rôles ;
- accompagnement pédagogique personnalisé.

Chaque mise en situation, chaque pratique concrète favorise le développement, la maîtrise de vos compétences et de vos aptitudes d'une profession de l'accompagnement.

L'analyse de pratique par la mise en commun des points positifs, des points à améliorer vous permettent de mettre en place les méthodes et techniques de remédiation et renforcement appropriés.

L'intervenant favorise la maïeutique par des apports théoriques indispensables.

En partant de votre réflexion personnelle construite sur vos propres expériences et représentations, vous concevrez votre méthodologie, grâce aux interactions collectives et apports d'outils proposés par chaque intervenant expert dans son domaine.

Notre démarche pédagogique participative vous permet d'être pleinement acteur de votre formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les fondamentaux de la sophrologie ;
- Acquérir les fondamentaux de l'accompagnement ;
- Acquérir les composantes du cadre d'accueil de la personne en sophrologie ;
- Acquérir les composantes de la pratique sophrologique ;
- Acquérir les fondamentaux de la relation centrée sur la personne ;
- Acquérir la pratique de l'épochè ;
- Acquérir les connaissances transverses - Stress - Besoins - Emotions ;
- Structurer et maîtriser la conception et la mise en œuvre de l'accueil de la personne ;
- Structurer et maîtriser la méthode sophrologique - Recourir à la Relaxation dynamique 1 à 4 et aux techniques associées ;
- Pratiquer l'épochè ;
- Recourir à l'approche centrée sur la personne ;
- Maîtriser la mise en œuvre et l'animation de pratiques de sophrologie individuelles ou collectives ;
- Maîtriser l'épochè ;
- Maîtriser le cadre d'un accompagnement en sophrologie ;
- Acquérir les fondamentaux de la communication ;
- Acquérir les fondamentaux de la création d'une activité en sophrologie ou bien-être ;
- Acquérir les fondamentaux de la gestion d'une activité en sophrologie ou bien-être ;
- Créer, gérer, une activité professionnelle de sophrologue et communiquer.

L'enseignement théorique

Général ou sophrologique, l'enseignement théorique est expositif.

Le formateur, expert de son contenu, le transmet sous forme d'exposés qu'il ponctue par une approche maïeutique ; à l'aide de questionnements appropriés il permet aux apprenants de contacter leurs savoirs (connaissances) et ainsi d'établir des liens qui font sens.

L'enseignement pratique

Cet enseignement fait appel aux méthodes « Expérientielle » et à la « Démonstration active » : démonstration, expérimentation et reformulation. La sophrologie est source de créativité mais cette créativité ne peut naître que de l'appropriation et de l'intégration, par l'apprenant, du métier : savoir, savoir-faire, savoir-être, savoir-devenir.

Les moyens pédagogiques

Ils consistent en supports de cours audio, vidéo-projections, enseignements dirigés et analyses de pratique, « espace stagiaires », bibliographie, mise en situation, mise en situation professionnelle avec « tutorat » et accompagnement pédagogique individuel.

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Critères d'admissibilité

Tout au long de votre parcours de formation vous effectuerez des évaluations formatives et auto-évaluations continues qui vous permettront de vérifier l'évolution de votre niveau de maîtrise des composants de compétences.

À l'issue de votre parcours de formation une session d'évaluation finale sommative est organisée devant une commission d'évaluation de 3 membres composée d'évaluateurs pédagogique et un expert métier.

Selon les modalités suivantes :

- Réalisation d'un rapport d'expérience professionnelle ;
- Soutenance face à la commission d'évaluation.

Lors de la délibération, la commission d'évaluation se prononce sur la validation de tout ou partie d'un bloc de compétences.

Une attestation est délivrée au candidat selon les modalités en vigueur.

En cas de non validation, le candidat dispose d'un an à compter de la date de la fin de son parcours de formation pour se présenter à une nouvelle « session d'examen ».

UNITÉS DE COMPÉTENCES VISÉES

DÉFINIR ET DÉCRIRE le métier de sophrologue, la Sophrologie (étude et méthode), la phénoménologie, l'attitude phénoménologique, l'ACP, la physiologie du stress, concept et méthode de construction d'objectifs, les domaines et champs d'application.

APPLIQUER et maîtriser les habiletés professionnelles, mettre en place une méthodologie appropriée, construire des programmes de séances individuelles et collectives, appliquer les règles de déontologie et d'éthique, rédiger les protocoles et leur contenu, maîtriser la gestion du temps, maîtriser l'axe de l'attitude phénoménologique (attention, épochè, restitution), l'écoute relationnelle centrée sur la personne.

ANALYSER, ÉVALUER et identifier les limites de ses compétences, expérimenter les situations et prendre en compte les circonstances (liées au lieu, au temps, aux individus), maîtriser la fonction de la phénodescription, justifier ses décisions et ses choix .

CRÉER et adapter la méthode, s'adapter aux individus, s'adapter au domaine et champ d'application, s'adapter aux circonstances.

DÉMONSTRER ses aptitudes pédagogiques, sa capacité à mettre en œuvre un processus décisionnel rationnel, son aptitude à être dans une sophrologie existentielle, savoir identifier et gérer ses émotions, savoir identifier et gérer l'impact des stressseurs, sa capacité à construire son identité professionnelle, à présenter son projet professionnel y compris la mise en place du dispositif de veille.

DIPLÔME PRIVÉ

Le « diplôme privé » de sophrologue attribué permet l'exercice complet du métier de sophrologue, en indépendant ou en tant que salarié, dans la limite des compétences.

LE STAGE D'APPLICATION

La mise en situation professionnelle vise la mise en application des acquisitions des fondamentaux et des compétences. Durant son stage l'apprenant est tutoré par l'IFSMS pour accompagner l'apprenant dans sa progression.

La mise en situation professionnelle s'effectue dans une structure au choix de l'apprenant (entreprise, établissement scolaire, hospitalier, administration, association, structure d'origine, club sportif...). Il donne lieu à un rapport d'expérience professionnelle.

LE TRAVAIL PERSONNEL

Le travail individuel personnalisé est pleinement dans la formation. Il est constitué d'apprentissages sophrologiques théoriques et pratiques, d'enseignements généralistes et spécifiques.

Il s'effectue sous forme de pratiques, d'e.learning, d'auto-évaluations et de recherches à partir de supports accessibles sur l'espace stagiaire numérique de l'institut.

L'ACCOMPAGNEMENT A L'INSTALLATION

Au cours de votre formation plusieurs modules sont consacrés à l'ouverture de votre cabinet et au développement de votre clientèle.

Après votre formation, nous restons disponibles et vous pouvez nous solliciter afin de recevoir avis et conseil pour la conduite de votre nouveau métier.

3 mois, 6 mois puis 12 mois après le début de votre activité vous êtes conviés à une journée [gratuite] de rencontre avec vos confrères et consœurs récemment installés, journées animées par un intervenant qualifié.

Ces journées sont l'occasion d'échanger sur les problématiques rencontrées, de bénéficier de l'expérience de vos confrères et consœurs et de recevoir aide et conseil de l'intervenant.

LE RESEAU IKILIVE

Le réseau IKILIVE, association loi 1901, réunit les sophrologues volontaires formés à l'IFSMS. Les réunions régulières et les commissions sont des temps privilégiés pour se retrouver entre professionnels et partager expériences, astuces, retours terrain...



UNE CONJUGAISON EFFICACE DE FORMATIONS EN PRÉSENTIEL ET EN DISTANCIEL

Depuis plusieurs années, nos formations supérieures sont dispensées en classe virtuelle (visio-conférence). Nous avons optimisé nos méthodes pédagogiques et constaté, en échangeant avec nos participants, que cette modalité de formation est particulièrement efficace et appréciée.

La sophrologie est fondée sur la relation humaine. Les regroupements en présentiel favorisent les interactions avec les intervenants et le groupe. La formation propose d'alterner présentiel/distanciel pour apporter le meilleur de chaque modalité.

Dans les centres de Limoges, Clermont-Ferrand et Bordeaux, lors des regroupements, les apprenants sont formés en groupe de 20. L'enseignement des pratiques, les retours et les analyses de pratiques sont privilégiés durant ces temps en salle. Ils sont l'occasion d'échanges interpersonnels et de construction de la dynamique du groupe.

Une partie de la formation est dispensée en distanciel. Les apprenants se retrouvent au sein d'une classe virtuelle et communiquent entre eux et avec l'intervenant en temps réel. Cette forme d'enseignement est très performante. Elle est appréciée des participants et elle permet une économie sensible de frais de déplacement et d'hébergement.

L'INSTITUT



L'institut Français Supérieur des Métiers de la Sophrologie a formé plus de 400 sophrologues professionnels depuis sa création.

Inscrit dans le présent de la formation professionnelle continue et dans une démarche prospective active, IFSMS est résolument orienté vers la formation à de nouvelles compétences et de nouveaux métiers.

IFSMS s'appuie sur la recherche, la veille et la proximité avec des acteurs variés du monde du travail, de la santé et de l'éducation pour créer et adapter ses offres de formation et sa pédagogie en situation de travail à l'environnement dans lequel ces acteurs évoluent.

L'IFSMS a été fondé, en 2008, à l'initiative de Véronique de Luca qui s'est appuyée sur plus de trente années d'expertise en sophrologie, en direction d'entreprise et de formation.

L'IFSMS est un organisme de formation professionnelle dont la vocation est de favoriser l'apprentissage, le développement de compétences, le renfort des connaissances, la certification, le transfert des acquis en situation de travail, l'employabilité des professionnels en sophrologie, sciences humaines et santé bien-être.

VOS INTERVENANTS

Les intervenants IFSMS sont des professionnels en activité et des experts reconnus dans leur domaine. Ils adhèrent aux valeurs de notre institut. Ils s'attachent à respecter les individus et à intervenir avec professionnalisme et rigueur.

Sélectionnés avec soin, les intervenants IFSMS ont tous suivi une formation spécifique ; ils sont engagés dans une démarche de formation et d'amélioration continue. Durant un an ils co-animent tout ou partie de sessions de formation avec, et sous la responsabilité d'un formateur expérimenté. Chaque intervention est analysée afin de renforcer leurs acquis en formation, développer leurs compétences d'intervenant, d'optimiser leur pratique professionnelle.

QUELQUES INTERVANTS

Notre site internet www.ifsms.com présente l'ensemble de nos intervenants.

VÉRONIQUE DE LUCA est fondatrice et dirigeante de l'institut. Sophrologue, formatrice, consultante auprès des entreprises et institutions, elle est engagée auprès des pouvoirs publics dans une démarche qualitative de la formation et plus spécifiquement les actions visant la normalisation des professions en sophrologie et bien-être.



CAROLINE MONNET est sophrologue et formatrice en sophrologie certifiée, elle apporte sa connaissance du monde des entreprises et de ses rouages et participe à l'élaboration du programme de formateur en sophrologie. Elle est membre du comité d'amélioration continue de l'IFSMS.

STÉPHANIE BIARD Experte en sciences sociales, Stéphanie est sophrologue formatrice en sophrologie certifiée pour ISSB et membre du conseil de direction du réseau IKILIVE.



SYLVIE BEAUCHARD après un passé de professeure de lettres et formatrice à l'Éducation nationale et aux Affaires étrangères est devenue écrivaine privée, activité qu'elle continue à exercer en symbiose avec son activité de professionnelle en sophrologie.



NOS ENGAGEMENTS

- mettre en oeuvre les moyens nécessaires pour offrir une formation professionnelle de qualité reconnue pour sa pédagogie novatrice tournée vers l'apprenant ;
- être inscrit dans une démarche qualité et d'amélioration continue ;
- assurer une veille informative et stratégique dans notre domaine d'expertise ;
- informer et accompagner les professionnels dans leur pratique et vie professionnelle ;
- favoriser l'émergence et le développement de nouvelles compétences.

UNE CERTIFICATION QUALITÉ

IFSMS, depuis sa création, conduit une politique de qualité dans la conception des formations, dans la relation avec ses apprenants et dans sa gestion. L'institut opère une véritable démarche d'amélioration qualité permanente portée par des professionnels qui veillent au bon déroulement des formations.

En 2017, l'institut a reçu une certification Icert - Fac qui reconnaît la qualité de la conception des formations et de l'organisation. Cette certification a été renouvelée en 2020 avec la qualification Qualiopi.



www.ifsms.com



IFSMS® – Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue
SARL unipersonnelle à capital variable au capital de 6.000 euros – RCS PARIS 509 077 970
Organisme de Formation Professionnelle Continue déclaré et enregistré auprès de la DIRECCTE
et du Préfet d'Ile-de-France sous le numéro 11 75 44166 75, ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.