



INSTITUT de SOPHROLOGIE de RENNES

I.S.R (sarl) - ECOLE DE SOPHROLOGUES DE BRETAGNE

www.sophrologie-formations.com

*Membre fondateur de la
Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie (2000)*

Membre de la Société Française de Sophrologie

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels depuis 2003

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE

**ANNEXE A-11A
au contrat de formation professionnelle**

© Tous droits réservés

Tél. : 02 99 34 21 21
Direction : 06 08 86 21 21
isr@sophrologie-formations.com

**Lieu-dit La Migorais
35480 MESSAC**

SARL au capital de 7 622,45 € - B 353 839 111 RCS Rennes Siret 353839 111 00047
N° déclaration préfectorale : 53350273935 – code APE 8559A

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE

à l'Institut de Sophrologie de Rennes (SARL) - I.S.R.

LA SOPHROLOGIE

Définition :

La **sophrologie** est une science qui étudie la conscience humaine, un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées, et nos comportements.

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale adaptée, elle permet à chacun de trouver des ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

Trois principes fondamentaux :

- Amener le **schéma corporel** à **plus de réalité vécue**, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.
- Renforcer l'**action positive**, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.
- Développer la **réalité objective**, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action.

Méthodes et techniques :

- Les **relaxations dynamiques** : méthodes très efficaces qui permettent une progression importante au fil des différents « degrés » (les trois premiers - fondement de la sophrologie - s'inspirent de techniques orientales : Yoga indien, Tummo tibétain, Zazen japonais).
- Les **sophronisations spécifiques** : adaptation des méthodes en protocoles courts et ciblés. Ces techniques sont nombreuses et choisies en fonction de l'apprenant, sa demande et de leur pertinence (concentration sur un stimulus interne, projection positive dans le futur, dans le passé...).

La sophrologie a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons.

Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.

Lectures suggérées :

- GAUTIER Pascal, *Découvrir la sophrologie*, InterEditions (Dunod), mai 2008, 168 pages ; ou :
- AUDOUIN Luc, *La sophrologie*, Les Essentiels, Milan, 2002, 65 pages.

Ressources Internet :

www.sophrologie-info.com et son forum de discussion, pour de nombreuses informations sur la sophrologie.

www.syndicat-sophrologues.fr : site officiel du Syndicat des Sophrologues Professionnels - S.S.P.

www.Ecoles.sophrologues.fr : site de la Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie - C.E.P.S.

www.annuaire.sophrologues.fr : annuaire de sophrologues avec une recherche par département.

- Le sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes est un **professionnel qui a reçu une formation sérieuse et actualisée** selon les concepts et principes fondamentaux de la sophrologie adaptés par les expériences professionnelles.
- Il utilise et adapte la méthode en fonction des applications qu'il développe dans sa pratique.
- A partir des entraînements qu'il dirige, il propose à ses clients, élèves ou patients des techniques visant à mobiliser de façon positive leurs capacités et ressources potentielles, pour renforcer les structures saines de la personnalité.
- **Le sophrologue ne concurrence pas les professionnels de la santé** : il ne pose pas de diagnostic, n'influence pas les choix thérapeutiques de ses clients ou patients.
- Il n'est pas un psychothérapeute (sauf si c'est sa formation initiale) et veille à ne pas interférer de façon "sauvage" dans les traitements en cours.
- En restant scrupuleusement dans les limites de ses compétences, il est un **auxiliaire précieux** pour les professionnels de la santé.
- Si le sophrologue est un professionnel dans les domaines de la santé (professions médicales et paramédicales, psychothérapeutes), de l'enseignement ou des carrières sociales, il intègre la sophrologie dans son activité, utilisant l'ensemble de ses compétences vis-à-vis de ses clients ou patients.
- Lorsque le sophrologue rencontre une difficulté particulière, il peut en référer à son école de formation qui lui prodigue conseils ou réponses, ou l'oriente vers d'autres professionnels compétents.
- Le sophrologue a acquis au cours de sa formation les cadres méthodologiques théoriques, techniques et pratiques propre à la méthode à travers desquels il se définit professionnellement.
- **Il est plus souvent formateur que thérapeute.**

Actuellement, la profession de sophrologue ne bénéficie pas d'une reconnaissance officielle. **Il n'existe pas de diplôme d'état.** Les écoles, privées, délivrent des attestations, certificats ou diplômes privés.

Les démarches pour la reconnaissance d'un titre professionnel sont en cours et se poursuivent.

Néanmoins, **la sophrologie est une profession officielle** :

le sophrologue diplômé est déclaré auprès des organismes publics (URSSAF, assurance maladie, caisse de retraite, INSEE, etc.).

Depuis plusieurs années, une importante compagnie d'**assurance** offre, aux sophrologues diplômés de l'Institut de Sophrologie de Rennes, un contrat-groupe national spécifique pour leur responsabilité civile professionnelle.

- ✓ Certaines **mutuelles** remboursent des séances de sophrologie.
- ✓ Dans de nombreux secteurs, la réalité professionnelle des sophrologues est reconnue :
 - structures institutionnelles : écoles, collèges, lycées, universités, administrations, hôpitaux, préfectures ;
 - entreprises publiques et privées.
- ✓ De même, les formations en sophrologie font l'objet de prises en charge totales ou partielles de plus en plus fréquentes :
 - par les fonds de formation ou les Organismes Paritaire Collecteurs Agréés : Fongecif, ANFH, Agefos, Agecif, etc.
 - plus rarement par d'autres organismes officiels : Assedic, Conseils Régionaux, mairies, etc.
- ✓ La sophrologie est de plus en plus citée dans les médias : comme outil thérapeutique, aide aux sportifs, gestion du stress dans les entreprises, préparation aux épreuves ou changements.

LA FORMATION

L'Institut de
Sophrologie de
Rennes : c'est
l'expérience de la
formation
professionnelle en
sophrologie
depuis 1981.

La formation se déroule entre Rennes et Nantes, à **MESSAC (35)**, depuis janvier 09. Les cours ont lieu à Nozay (44), de 1993 à 2008.

Il vous est possible de rentrer chez vous chaque soir ou d'être hébergé à proximité de l'ISR à votre initiative.

Son activité en tant qu'organisme de formation professionnelle est enregistrée sous le numéro 53350273935 à la préfecture d'Ille-et-Vilaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (formulation légale).

La formation complète se déroule sur deux cycles et environ deux ans de manière discontinue :

- le cycle fondamental, présenté à partir de la page suivante,
- le cycle supérieur, présenté à partir de la page huit.

HORAIRE

Les jours de stage, les **cours** débutent à **9 h** et s'achèvent vers **19 h** (ou 18h30), sauf le dernier jour où ils se terminent à 17 heures.

PUBLIC

La formation est ouverte

- ✓ à tout travailleur ou demandeur d'emploi,
- ✓ d'un **niveau Bac** (les cas particuliers sont appréciés individuellement),
- ✓ après entretien, étude du dossier de candidature (dont lettre de motivation et CV dactylographiés)
- ✓ et sous réserve d'acceptation de l'équipe pédagogique.

Les candidats avec une **expérience** en sophrologie (**Relaxation Dynamique du 1er degré**) sont prioritaires et peuvent éventuellement bénéficier d'une dispense d'enseignements dirigés.

OBJECTIFS

L'obtention du **diplôme de praticien en sophrologie**, délivré par notre institut (diplôme privé¹), permet aux stagiaires d'exercer la sophrologie :

- ✓ soit comme une profession à part entière ;
- ✓ soit comme méthode complémentaire à une spécialité (enseignant, infirmier, kinésithérapeute, entraîneur sportif, etc.) ;
- ✓ soit de manière occasionnelle comme activité parallèle à un métier existant.

Les sophrologues diplômés ont pour cela le choix entre les différentes structures d'exercice professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, etc.).

¹ Rappel : il n'existe pas encore de Diplôme d'État en sophrologie.

PROGRAMME ET DUREE

300 heures (sans le travail personnel) sur environ 12 mois :

Il s'agit d'un cycle généraliste au cours duquel sont acquises les compétences de bases nécessaires et suffisantes pour l'animation et la gestion de séances de sophrologie. Ce cycle dépasse les critères minimaux du Syndicat des Sophrologues Professionnels et peut suffire pour les professionnels voulant utiliser la sophrologie comme « outil » en complément de leur activité de base (animateurs socio-culturels et/ou sportifs, médecins, professions para-médicales, etc.).

Quatre axes :

- les relaxations dynamiques et techniques spécifiques,
- la sophrologie d'inspiration phénoménologique,
- l'approche linguistique du *terpnos logos**
- l'écoute active permissive.

* parole du sophrologue lors de la pratique

- ✓ **Huit stages de 4 jours**, soit 32 jours à notre institut (8 x 32 h = **256 h**), à une fréquence d'environ un stage tous les mois ou tous les deux mois ([calendrier page 13](#)) ; les cinq premiers stages doivent être réalisés dans l'ordre prévu.
- ✓ **Au moins 32 heures d'enseignement dirigé** à la Relaxation Dynamique sous la direction d'un sophrologue diplômé, en dehors de l'institut et/ ou en intensif dans le cadre de l'institut (« Enseignement Dirigé Intensif » - « EDI »). Ils permettent la révision pratique entre les cours et de faire l'expérience d'un groupe sur le terrain. Les heures réalisées avant la formation peuvent souvent être validées.
- ✓ **12 heures** d'animation de **stage d'application**, organisé et préparé à l'initiative du futur sophrologue dans la structure de son choix (école, centre socio-culturel, maison de retraite, entreprise, club sportif, etc.) en fin de cycle. Une convention tri-partite assure l'activité.
- ✓ **Prévoir en plus un temps de travail personnel** d'environ 330 heures : approximativement 20 minutes de pratique quotidienne, (re)lecture des cours et ouvrages recommandés, rédaction des fiches de travail et du rapport de stage, préparation et animation du stage d'application.

Il mène à une **Attestation de fin de Cycle Fondamental** en sophrologie, délivrée par notre Institut.

Effectif : 20 à 33 personnes régulièrement réparties en sous-groupes (plusieurs animateurs).

Théorie, méthodologie	Pratique, expérimentations et animations
<p>Généralités : Historique – Étymologie et définition de la sophrologie. Les concepts fondamentaux, épistémologies de la sophrologie. Définitions et champs d'application de la Sophrologie, indications et contre-indications.</p> <p>Principes fondamentaux et hypothèses théoriques : Les états et niveaux de conscience. Le principe d'action positive. Le principe de réalité objective et d'adaptation La respiration et les diaphragmes. Le schéma corporel comme réalité vécue. Du schéma corporel au schéma existentiel. Les différentes formes de <i>terpnos logos</i> (parole qui véhicule la méthode). Conscience, postures et systèmes corporels Les structures, capacités et valences de la conscience. L'intégration dynamique de l'être.</p> <p>Le système musculaire. Sensations – perceptions. Éléments de linguistique appliquée : le langage type d'une séance, enjeux, analyses critiques et recommandations.</p> <p>Théorie des sophronisations spécifiques dans les paramètres du présent, futur, passé et techniques de <i>tridimensionnalité</i>. Méthodologie approfondie des Relaxations Dynamiques du 1er au 4ème degré.</p> <p>(CF4) Initiation à l'Approche Centrée sur la Personne ou « écoute active » (C. Rogers) : les 6 principaux types d'écoute (test d'auto-évaluation ; intérêts, limites) ; l'entretien non-directif ; l'empathie, la congruence. La psychologie humaniste. Enjeux et méthodologie des dialogues <i>pré et post-sophroniques</i>. L'anamnèse. Le choix des techniques. Le contrat. Le suivi en sophrologie. Alliance sophronique et transfert. (CF8) L'exercice de la profession et les modalités d'installation. Les courants de la sophrologie. La méthode Vittoz, l'Eutonie de Gerda Alexander.</p> <p>Apports de phénoménologie (R. Esposito) : CF1 Définition générale de la phénoménologie (de Husserl à Caycedo). CF2 Une dimension centrale de notre existence : le temps. CF3 Un questionnement sur l'un des cinq sens : le toucher. CF5 La présence paradoxale de l'autre. CF7 Une approche phénoménologique du corps.</p> <p>Introduction à la psychopathologie et psychanalyse (12 h)</p>	<p>CF1 - Relaxation Dynamique du 1^{er} degré (RD1), techniques spécifiques liées au présent : techniques de concentration ; exercices synchronisés avec la respiration ; stimulations corporelles.</p> <p>Travail diaphragmatique.</p> <p>CF2 - Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré (RD2), techniques spécifiques liées au futur : révisions des techniques et méthodes du 1er degré. Techniques de futurisation ; stimulations mentales. Méthode personnalisée : adaptation des RD 1 et 2.</p> <p>Exercices tension-détente.</p> <p>CF3 - Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré (RD3), techniques spécifiques liées au passé : révisions des techniques et méthodes du 2ème degré. techniques de dynamisation du passé positif ; renforcement de l'interaction physique et psychique. Apprentissage précis des RD1, RD2 et des techniques spécifiques. Méthode personnalisée : adaptation des RD 1 à 3.</p> <p>CF4 - Relaxation Dynamique du 4ème degré (RD4), techniques spécifiques globales : Révisions des techniques et méthodes du 3ème degré. Apprentissage précis des RD3, RD4 et des techniques spécifiques (fin). Méthode personnalisée : adaptation des 4 R.D.</p> <p>Écoute Active : Mise en application en sous-groupes de l'écoute générale ou spécifique à la sophrologie. Évaluations pratiques Coanimations d'une séance spécifique.</p> <p>CF5 et 7 - Évaluations formatives (complètent T.P.) : Chaque stagiaire anime, devant un responsable de l'équipe, au moins trois séances complètes en groupe : techniques spécifiques ; RD1 ; RD2 ou RD3 (tirage au sort). Chaque séance bénéficie d'une analyse linguistique et comportementale avec des recommandations personnalisées.</p> <p>Exercices pratiques de linguistique.</p> <p>CF6 - Relaxation Dynamique du 5ème degré (RD5) et les stimulations sonores. Techniques de rencontres dynamiques.</p> <p>CF8 – De la relaxation à la sophrologie existentielle Training Autogène de Schultz. Relaxation différentielle et progressive de Jacobson.</p>
<p>Supports audio (4 CD) et écrits fournis. Enregistrements possibles des séances et cours. Animateurs : Bernard SANTERRE, Pascal GAUTIER, Dominique AUBERT, Richard ESPOSITO.</p> <p>Calendrier en page 14</p> <p>Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe</p>	

2 Voir page précédente.

L'équipe pédagogique est aussi diversifiée que possible afin d'étudier la sophrologie de manière ouverte et réaliste, selon la **méthodologie caycédienne** (du nom du créateur de la sophrologie, Alfonso CAYCEDO).

La précision « Master » ou « Master Spécialiste » indique que l'animateur a suivi plusieurs formations auprès du professeur A. Caycedo, fondateur de la sophrologie. [Voir notre site pour notre positionnement vis-à-vis de ce dernier.](#)



- **Pascal GAUTIER** : formateur, psychologue formé aux approches cognitives et comportementales (AFTCC, Paris), sophrologue, spécialisé sur les questions de stress. Master Spécialiste en Sophrologie, Directeur de l'I.S.R. Il intervient lors de tous les stages de ce cycle. Référent pédagogique pour toute la formation et suivi post-formation.



- **Bernard SANTERRE** : masseur-kinésithérapeute (Rennes), a commencé sa formation en sophrologie en 1971, diplômé de l'École Internationale de Sophrologie. Master Spécialiste en Sophrologie, fondateur et directeur pédagogique de l'I.S.R. Il intervient lors de tous les stages de ce cycle. Référent pédagogique pour toute la formation.



- **Dominique AUBERT** : masseur-kinésithérapeute (La Flèche), C.E.C. en kinésithérapie du sport, Master en Sophrologie, intervenant auprès des équipes de France d'athlétisme. Il intervient lors de cinq stages de ce cycle.



- **Richard ESPOSITO** : professeur de philosophie (Rennes), étudie particulièrement la phénoménologie. Master en Sophrologie. Il intervient cinq demi-journées au cours de cycle.



- **Jacqueline COURTOIS - MILCENT** : psychothérapeute, sophrologue (près de Nantes). J. Courtois - Milcent intervient lors des cinquième et septième stages.



- **Jean-Marie ROQUET** : sophrologue diplômé de l'I.S.R., certifié en Approche Centrée sur la Personne (écoute active) de Carl Rogers, par l'Institut Supérieur de Conseil et Formation Soizick Roulinat et en **vibrations japonaises**® par B. Santerre (I.S.R.). Jean-Marie intervient lors du quatrième stage axé sur l'A.C.P.

*Cette liste n'a pas de caractère contractuel :
l'I.S.R. se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt même de la formation.*

150 heures sur 10 à 24 mois.

Ce cycle s'effectue après les huit stages du cycle précédent et le stage d'application. Il permet d'approfondir les connaissances personnelles et professionnelles, d'apprendre à adapter la méthode et les techniques à une demande ou un public précis.

- ✓ **6 Unités de Valeurs (U.V.) de 3 jours**, soit 18 jours à notre institut (6 x 24 h), à choisir parmi la liste fournie page suivante en fonction des objectifs professionnels du stagiaire et de ses disponibilités.
- ✓ **6 heures d'enseignement dirigé** à la Relaxation Dynamique (voir cycle fondamental).
- ✓ **Prévoir en plus un temps de travail personnel** d'environ 140 heures

Les stagiaires qui le souhaitent peuvent suivre des U.V. dans un autre institut membre de la Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie - CEPS.

Ce cycle mène au **Diplôme de praticien en sophrologie**, délivré par la C.E.P.S et donne droit à la carte de praticien permettant l'exercice à part entière de l'activité.

Effectif : 15 à 27 personnes.

La durée totale de la formation est de 450 heures, réparties sur 21 à 36 mois, avec au moins 50 jours en centre, auxquelles s'ajoutent environ 470 heures de travail personnel, soit un total **d'environ 920 heures**.

Diplôme
d'établissement
privé décerné
par notre
institut.

La formation est compatible avec une activité professionnelle
sous réserve d'une disponibilité suffisante pour le travail personnel.

Il est possible de l'interrompre après n'importe quel stage.

***Au final, la formation apporte toutes les compétences théoriques,
techniques et pratiques***

qui permettent au sophrologue de se définir comme un professionnel à part entière.

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe.

6 stages (minimum) de 3 jours, 18 jours à choisir (144 h)

aux 144 h de stages s'ajoutent les 6 h d'enseignements sous la direction d'un sophrologue et environ 140 h de travail personnel³

RAPPEL : l'accès à ces stages est conditionné par la validation de tous les stages et fiches de travail du cycle fondamental

Sophrologie, sports et performance : utilisation et adaptation des techniques sophrologiques en vue de parfaire la préparation du sujet sportif. Animateur : Dominique AUBERT

Sophro-pédagogie obstétricale : définir la place du sophrologue non-obstétricien dans une équipe obstétricale, voir et revoir les méthodes utiles au couple enceint, apprentissage des méthodes spécifiques de la sophrologie obstétricale pour les professionnels de l'obstétrique. Animatrice : Catherine BASSEREAU

Sophrologie ludique ® : utilisation du jeu dans la pratique de la sophrologie pour développer les capacités et progresser dans la connaissance de soi, adaptation des méthodes sophrologiques à un public "particulier" par le jeu. Animateurs : Ricardo LOPEZ et Claudia SANCHEZ

Sophrologie dans le monde du travail : Explorer ce qu'est le monde du travail, l'entreprise ; la place de la sophrologie. Pour quel type de sophrologue ? Comment se développer (l'offre, le contrat, l'évaluation) ? Comment et combien se vendre ? Avantages et contraintes de cette application. Mises en situation, témoignages. Animatrice : Michèle MONNIER

Sophrologie douleur et personnes âgées : intérêt de la sophrologie dans la prise en charge des personnes douloureuses ; adaptation des techniques pour les personnes âgées. Aspects existentiels de la méthode. Animatrice : Renée COATANTIEC

Sophrologie enfance et jeunesse : La sophrologie comme pédagogie de l'existence. Adaptation de la méthode aux jeunes enfants (dès 3 ans), pré-adolescents, adolescents et jeunes adultes pour des séances individuelles ou en groupe. Animatrice : Marjorie HAUSER

Sophrologie, pédagogie et apprentissages : utilisation de la sophrologie en pédagogie, mémorisation, préparation aux examens ; des exercices pratiques alternent avec la théorie. Animatrice : Enora DENIS TATIBOUËT;

Sophrologie et stress : définition et concepts du stress, coût et gestion du stress ; des exercices pratiques alternent avec la théorie. Animateur : Pascal GAUTIER;

2 stages animés par Bernard SANTERRE :

De la phénoménologie à la sophrologie existentielle : mise en perspective et pratique intensive des différentes méthodes sophrologiques de façon phénoménologique et existentielle ; RD1, RD2, RD3, RD4, RD5, tridimensionnalités internes et externes. Ce stage est également ouvert aux sophrologues diplômés d'autres écoles.

Sensation, émotion, perception : utilité de la sophrologie pour éviter ou améliorer les troubles liés à une émotivité trop grande. Exercices pratiques de sophrologie, expérimentation de la méthode Vittoz et apports théoriques pour faire la différence entre sensation, perception, émotion et sentiment.

*Le détail de ces stages est communiqué lors du Cycle Fondamental.
Il est possible de réaliser une ou plusieurs autres U.V. dans l'une ou l'autre des écoles de la [Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie](#).*

³ Environ 20 minutes de pratique quotidienne, (re)lecture des cours et ouvrages recommandés, mise en application, rédaction de la dernière fiche de travail.

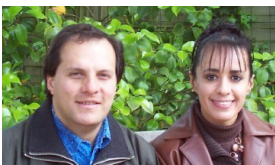
- **Michèle MONNIER** : consultante sophrologue en entreprise (en libéral auprès de Nantes, 44), experte en accompagnement à l'évolution professionnelle. Master Spécialiste en Sophrologie.



- **Catherine BASSEREAU** : sage-femme D.E. (auprès de Rennes, 35), formatrice en sophrologie depuis 1989. Master en Sophrologie (Andorre 1989), formée en périnéologie, en hypnose éricksonienne et en hypnose analgésie, D.U. à la prise en charge de la douleur.



- **Ricardo LOPEZ et Claudia SANCHEZ** : créateurs de la sophrologie ludique® en 1985, sophrologues de l'éducation et de la prévention (CH - Neuchâtel) formés pendant 5 ans à l'Université de Sophrologie de Bogotá (Colombie). Masters Spécialistes en Sophrologie.



- **Renée COATANTIEC** : sophrologue professionnelle en libéral, hôpital et maisons de retraite (auprès Rennes, 35). Diplômée de l'Université R. Descartes (Paris 5, Hôpital Necker) pour la prise en charge de la douleur.



- **Marjorie HAUSER** : sophrologue en libéral (auprès Rennes, 35) et en halte garderie, accueil périscolaire, établissement scolaire, formée à la sophrologie par le jeu dite ludique et au yoga du rire. En formation DU Gestion du Stress et de l'Anxiété, faculté de médecine de Lille.



- **Enora DENIS TATIBOUËT** : sophrologue en libéral (Vannes, 56). Diplômée en hypnose éricksonienne et thérapie brève (Emergences, Rennes). Enora intervient également dans différentes structures (lycée, IFSI, hôpital, accompagnement de malades du cancer...).



Différents experts, sophrologues professionnels, pour une meilleure adaptation aux réalités du terrain.

- Bernard SANTERRE, Dominique AUBERT et Pascal GAUTIER (voir cycle précédent) interviennent également au cours de ce cycle (voir page précédente).

D'autres professionnels interviennent ponctuellement.

Cette liste n'a pas de caractère contractuel :

l'I.S.R. se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt même de la formation.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Nombreux **polycopiés**. Fiches méthodologiques, documentations synthétiques, pistes bibliographiques. Fiches d'auto-évaluation écrites.
- **4 CD** Rom ou CD audio didactiques et fiches techniques (les cours théoriques et pratiques peuvent être enregistrés après accord de l'animateur et uniquement à des fins personnelles). Site Internet réservé (forum, supports et rapports de stage en ligne gratuits pour les stagiaires et diplômés).
- Utilisation ponctuelle de supports **vidéo** (télévision, magnéto-scope et/ou lecteur DVD, vidéo-projecteur).

METHODES PEDAGOGIQUES

L'apprentissage des méthodes et techniques se fait avant tout par l'expérience.

Elle passe par plusieurs phases :

1. **Découverte par l'expérimentation** répétée sous la direction de sophrologues professionnels : chaque stagiaire bénéficie du savoir-faire des animateurs.
 - Nombreuses pratiques de relaxation dynamique complètes et abrégées et des techniques spécifiques.
 - Mises en situation.
2. **Entraînement personnel** entre les sessions à l'aide de fiches techniques et CD.
3. **Méthodologie approfondie** des techniques et méthodes à partir du troisième stage.
 - Réflexions et fiches de travail en sous-groupes et à domicile.
 - Exposés, échanges.
 - Études de cas et/ou questions professionnelles évoquées par les participants.
4. **Évaluations formatives** (obligatoires ; 5ème et 7ème stages) avec l'animation d'au moins trois séances complètes pour chaque stagiaire et des recommandations personnalisées.
5. **Mise en situation professionnelle** avec le stage d'application en fin de cycle fondamental et la rédaction d'un compte-rendu d'expérience formel.

SUIVI de l'exécution du programme et APPRECIATION des résultats

Pour l'attestation de fin de Cycle Fondamental en Sophrologie :

- assiduité et ponctualité aux **256 h de cours** du Cycle Fondamental (attestations de présence, feuilles d'émargement signées) ;
- **32 h d'enseignement dirigé** auprès d'un praticien diplômé attestées par écrit ;
- réalisation des **cinq fiches de travail** (thèmes proposés en fonction de l'évolution de la formation) ;
- participation active aux **travaux pratiques** prévus ;
- **animation de 3 séances** validée par un responsable de l'Institut de Sophrologie de Rennes ;
- réalisation d'un **stage d'application**, avec **12 heures** d'animation de groupe (ou 3 études de cas individuel de 10 séances chacune), et **bilan écrit validé** par l'Institut de Sophrologie de Rennes ;
- **maturité et professionnalisme** du stagiaire évalués par l'équipe pédagogique.

Pour le Diplôme de Praticien en Sophrologie :

- **Attestation de fin de Cycle Fondamental** de Praticien en Sophrologie obtenu (voir ci-dessus) ;
- assiduité et ponctualité aux **144 h de cours** du Cycle Supérieur (attestations de présence, feuilles d'émargement signées) ;
- **6 h d'enseignement dirigé**, attestées par écrit ;
- acceptation et signature du **code de déontologie** des sophrologues professionnels ;
- validation de la **fiche de travail n° 6** « Bilan, synthèse, projet professionnel ».

Les diplômés en exercice bénéficient d'une inscription gratuite à notre annuaire interne et à celui de la **Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie** en ligne (www.annuaire.sophrologues.fr).

Ils continuent d'avoir accès aux différentes ressources Internet (toujours gratuitement) et peuvent continuer de solliciter un responsable de l'Institut de Sophrologie de Rennes pour une aide ou des conseils.

Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie

L'Institut de Sophrologie de Rennes est membre fondateur de la **Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie (C.E.P.S.)** créée en 2000 pour harmoniser l'enseignement de la sophrologie, proposer une formation toujours plus performante et donner plus de poids aux titres que nous délivrons.

Chaque institut est indépendant et autonome et ne présente pas le même programme ni la même forme pédagogiques. Le cadre commun est indiqué sur le site de la C.E.P.S.

(www.Ecoles.sophrologues.fr)

SCHEMA RECAPITULATIF DE VOTRE FORMATION

Dépôt dossier d'inscription environ cinq mois avant le premier stage



Positionnement d'entrée en formation

étude du dossier, entretien ; accord - le cas échéant - d'une prise en charge extérieure.

Validation de l'inscription par courrier ou courriel

CYCLE FONDAMENTAL (1ère année) 300 h

début en mai ou novembre

8 stages de 4 jours (32 jours - 256 h)

Évaluations continues

32 h d'enseignement dirigé

Validation des 3 évaluations formatives - Travail personnel (environ 330 h pour le cycle)

Accord pour démarrer le stage d'application (12 h), signature de la convention de stage

CYCLE SUPERIEUR (2ème année) 150 h

6 U.V. de 3 jours (18 jours -144 h)

6 h d'enseignement dirigé

Validation du rapport de stage d'application - Travail personnel (environ 140 h pour le cycle)

Fiche de travail n° 6



Diplôme de praticien en sophrologie

COÛT

1) PRISE EN CHARGE PAR UN ORGANISME DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

Promotion démarrant en 2011	52 (AVRIL) et 53 (SEPTEMBRE)	
Cycle	FONDAMENTAL 300 heures	SUPERIEUR 150 h
Le séminaire	32 h : 556 € (17,37 €/h)	24 h : 417 € (17,37 €/h)
Heures d'enseignement dirigé à l'I.S.R. (E.D.I. voir page 2)	32 h : 352 € (11 €/h)	6 h : 66 € (11 €/h)
12 heures / stage d'application	Non facturé	
Le Cycle	256 h : 4 448 € (17,35 €/h)	144 h : 2 502 € (17,37 €/h)
Le cycle + enseignement dirigé	288 h : 4 672 € (16,22 €/h)	150 h : 2 568 €
La formation complète	450 heures / 24 mois : 7 240 €	

2) PRISE EN CHARGE PERSONNELLE* :

Promotion démarrant en 2011	52 (AVRIL) et 53 (SEPTEMBRE)	
Cycle	FONDAMENTAL 300 heures	SUPERIEUR 150 h
Le séminaire	32 h : 443 € (13,84 €/h)	24 h : 344 € (14,33 €/h)
Heures d'enseignement dirigé (voir page 2)	32 h : 352 € (11 €/h), si à l'I.S.R.	6 h : 66 € (11 €/h), si à l'I.S.R.
12 heures / stage d'application	Non facturé	
Le Cycle	256 h : 3 544 € (13,84 €/h)	144 h : 2 064 € (14,33 €/h)
Le cycle + enseignement dirigé	288 h : 3 896 € (13,52 €/h)	150 h : 2 130 € (14,20 €/h)
La formation complète	450 heures / 24 mois : 6026 €	

Tous ces prix sont nets (en tant qu'organisme de formation continue, l'I.S.R. est exonéré de T.V.A.) ;
ils ne comprennent ni l'hébergement ni la restauration.

*** Important :** le règlement s'effectue stage par stage, vous étalez ainsi le paiement sur la durée de la formation et restez libre de l'arrêter après n'importe quel stage..

CALENDRIERS du CYCLE FONDAMENTAL

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions peuvent être clôturées à tout moment.

Attention ! Nous vous conseillons de vous inscrire plus de cinq mois avant le début d'une promotion.

<i>Promotion 52</i>	<i>Promotion 53 (dates sous réserve)</i>
1. du mercredi 13 au samedi 16 avril 2011	1. du jeudi 29 septembre au dimanche 2 octobre 2011
2. du mercredi 1er au samedi 4 juin 2011	2. du jeudi 10 au dimanche 13 novembre 2011
3. du mercredi 6 au samedi 9 juillet 2011	3. du jeudi 12 au dimanche 15 janvier 2012
4. du mercredi 31 août au samedi 4 septembre 2011	4. du jeudi 1er au dimanche 4 mars 2012
5. du mercredi 2 au samedi 5 novembre 2011	5. du jeudi 17 juin au dimanche 20 mai 2012
6. du mercredi 7 au samedi 10 décembre 2011	6. du jeudi 28 juin au dimanche 1er juillet 2012
7. du mercredi 8 au samedi 11 février 2012	7. du jeudi 30 août au dimanche 2 septembre 2012
8. du mercredi 4 au samedi 7 avril 2012	8. du jeudi 11 au dimanche 14 octobre 2012

*EN CAS DE DOUTE OU DE QUESTIONS QUI N'AURAIENT PAS TROUVE REPONSE DANS CE DOSSIER,
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER.*

Vous pouvez également prendre un rendez-vous pour un entretien personnalisé

DEMANDE d'un DOSSIER D'INSCRIPTION

Frais de dossier courrier postal (non remboursables) de 7 €

© - La demande du dossier peut se faire par courriel (et donc sans frais) :

isr@sophrologie-formations.com

☒ -ou par courrier postal avec le formulaire page suivante :

Institut de Sophrologie de Rennes - Service inscriptions - La Migorais - 35480 MESSAC

Démarches pour une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue...

Nous envoyer rapidement le formulaire ci-dessous accompagné

- du dossier de l'Organisme Paritaire Collecteur Agréé
- et/ou du courrier de demande de votre employeur pour établir une « convention de formation professionnelle continue »

*avant le **7 décembre 2010** pour la formation qui débute en avril 11
et avant le **7 mai 2011** pour celle de septembre 11*

☞ ... par un O.P.C.A.⁴

- 1/ Retirer le dossier auprès de l'OPCA concerné
- 2/ L'envoyer au plus vite à l'ISR, accompagné de la demande de dossier d'inscription et de votre chèque de 7 € (ordre : ISR) pour le compléter en précisant si vous souhaitez la prise en charge sur le Cycle Fondamental seulement ou la formation entière
- 3/ Retour par l'ISR du dossier avec devis, calendrier et contenu + bulletin d'inscription pour votre employeur- Pré-inscription en attente de l'accord ou du refus de la prise en charge
- 4/ Examen du dossier par la commission de l'OPCA (délai 3 à 4 mois)
- 5/ Accord de l'OPCA : envoi par l'ISR de votre dossier d'inscription (prise en charge formation continue)
- 6/ A réception du dossier complet (courrier accord OPCA + votre dossier d'inscription), l'inscription est définitive : envoi de la confirmation d'inscription

☞ ... par le plan de formation interne de votre employeur

- 1/ Informer votre employeur de votre souhait de participer à un ou plusieurs stages
- 2/ Demander au Responsable Formation de votre établissement de nous adresser la demande de constitution d'une convention de formation
- 3/ Dès réception de ce document, accompagné de la demande de dossier d'inscription et de votre chèque de 7 € (ordre : ISR), nous adresserons la convention de formation à votre employeur ainsi que le bulletin d'inscription
- 4/ Pré-inscription au retour à l'ISR de l'exemplaire signé de l'employeur et du bulletin d'inscription dûment complété
- 5/ Envoi par l'ISR de votre dossier d'inscription (prise en charge formation continue)
- 6/ A réception du dossier complet (dossier employeur + votre dossier d'inscription), l'inscription est définitive : envoi de la confirmation d'inscription

Merci de nous retourner le formulaire de la page suivante pour toute demande par courrier postal.



Inscription conseillée au moins 5 mois à l'avance

⁴ O.P.C.A. : Organisme Paritaire Collecteur Agréé, ex. : Fongecif, Uniformation, Unifaf, ANFH

Demande d'un dossier d'inscription pour la formation en sophrologie qui débute en

(cocher la case correspondant à votre choix) :

AVRIL 2011 (P52)

SEPTEMBRE 2011 (P53)

NOM		PRENOM	
ADRESSE		CP	VILLE
Téléphone(s)			
Courriel	@		

demande :

pour une « prise en charge personnelle » un dossier d'inscription par courrier postal, avec les modalités détaillées et le **contrat de formation** et joint pour cela un **chèque de 7 €** (à l'ordre de **ISR** - non remboursables) pour les frais de dossier.

pour une prise en charge « formation continue », de compléter le dossier de l'OPCA ou d'établir la convention demandée par l'employeur

Cycle Fondamental Formation entière

et joint pour cela un **chèque de 7 €** (à l'ordre de **ISR** - non remboursables) pour les frais de dossier.

Date et signature :

source : documentation Internet