



INSTITUT DE SOPHROLOGIE

Du Sud-Ouest

Bordeaux

Toulouse



Modules de la Formation Continue

Toulouse / Bordeaux



La F.E.P.S.

(Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie)

Regroupe 11 écoles, ayant chacune leurs spécificités et leur identité, toujours plus motivées par la qualité de l'enseignement qu'elles proposent et par les avancés du processus de professionnalisation des sophrologues.

Siège social : 1 Impasse de Lisieux, 31300 Toulouse

☎ 05 62 20 40 30 - ✉ contact@sophrologie-sudouest.com

SARL au capital de 2 000 € - 504 784 265 R.C.S. TOULOUSE - code APE 8559B

Déclaration d'activité Enregistrée sous le N° 73 31 06704 31 auprès du Préfet de région de Midi-Pyrénées

Calendrier 2020 - 2021

Modules	Durée	Dates	Lieu
Formation continue spécifique			
Sophrologue certifié FEPS ou sophrologue certifié ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel			
Sophrologie et difficultés d'apprentissage	3 jours	27-28-29 mars 2020	TOULOUSE
Techniques complémentaires pour animer les SAS avant séances	1 jour	13 juin 2020	TOULOUSE
Sophrologie-Ludique 1	3 jours	18-19-20 septembre 2020	TOULOUSE
		17-18-19 septembre 2021	
Sophrologie et gestion du poids	3 jours	26-27-28 mars 2021	TOULOUSE
Formation continue générale			
Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) Sophrologue certifié FEPS ou sophrologue certifié ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel			
Sophrologie et monde du travail	3 jours	07-08-09 février 2020	TOULOUSE
		07-08-09 décembre 2020	
		11-12-13 décembre 2020	
		11-12-13 septembre 2020	BORDEAUX
		12-13-14 mars 2021	TOULOUSE
		Aucun module en 2021	BORDEAUX
Sophrologie et personnes âgées	3 jours	24-25-26 janvier 2020	TOULOUSE
		06-07-08 avril 2020	BORDEAUX
		Aucun module en 2020	
		22-23-24 janvier 2021	TOULOUSE
		12-13-14 avril 2021	
		17-18-19 septembre 2021	
15-16-17 janvier 2021	BORDEAUX		
Sophrologie adaptée aux enfants et aux adolescents	3 jours	04-05-06 septembre 2020	TOULOUSE
		21-22-23 septembre 2020	
		06-07-08 novembre 2020	
		17-18-19 janvier 2020	BORDEAUX
		11-12-13 décembre 2020	
		10-11-12 septembre 2021	TOULOUSE
Aucun module en 2021	BORDEAUX		

Calendrier 2020 - 2021

Sophrologie, stress et psychopathologie	3 jours	23-24-25 octobre 2020	TOULOUSE
		02-03-04 novembre 2020	
		14-15-16 février 2020	BORDEAUX
		16-17-18 octobre 2020	
		29-30-31 janvier 2021	TOULOUSE
		01-02-03 octobre 2021	
		Aucun module en 2021	BORDEAUX
Ecoute et communication 2	4 jours	17-18-19-20 février 2020	TOULOUSE
		19-20-21-22 mars 2020	
		Aucun module en 2020	BORDEAUX
		01-02-03-04 février 2021	TOULOUSE
		18-19-20-21 février 2021	
		06-07-08-09 mai 2021	
		21-22-23-24 juin 2021	
		02-03-04-05 décembre 2021	BORDEAUX
		11-12-13-14 février 2021	
		09-10-11-12 décembre 2021	
Sophrologie en cabinet	3 jours	09-10-11 mars 2020	TOULOUSE
		24-25-26 avril 2020	
		Aucun module en 2020	BORDEAUX
		01-02-03 mars 2021	TOULOUSE
		19-20-21 mars 2021	
		04-05-06 juin 2021	
		05-06-07 mars 2021	BORDEAUX
Fondamentaux de neurophysiologie et de respiration	2 jours	10-11 mars 2020	TOULOUSE
		21-22 mars 2020	
		06-07 juin 2020	
		04-05 avril 2020	BORDEAUX
		10-11 avril 2021	TOULOUSE
		Aucun module en 2021	BORDEAUX

Comment s'inscrire ?



Pour toute demande d'inscription aux modules en formation continue, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter uniquement par mail à l'adresse : contact@sophrologie-sudouest.com et nous précisant les renseignements suivants :

Nom et Prénom :
Adresse postale :
Numéro de téléphone :

Ecole d'origine :
Année de certification :

Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Formation continue spécifique

SOPHROLOGIE ET DIFFICULTES D'APPRENTISSAGE

Sandrine GHILARDI



Professeure certifiée de français, elle enseigne depuis 20 ans en collège, elle a depuis longtemps porté une attention particulière aux élèves en difficultés (accompagnement personnalisé, pédagogie de projet et pédagogie différenciée...)

Diplômée de la FEPS (ISSO), elle a introduit la sophrologie dans ses pratiques : club sophrologie au collège, heures spécifiques d'accompagnement à l'apprentissage avec entre autres la sophrologie.

Public :

- Être sophrologue certifié FEPS ou être sophrologue certifié ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Que ce soit en consultation individuelle, en stage en petits groupes hors temps scolaire, en ateliers au sein d'une école ou d'un collège... la sophrologie a toute sa place pour accompagner les enfants et les adolescents dans leur processus d'apprentissage. Mieux se concentrer, mémoriser, gérer son stress, mieux vivre les évaluations ou les examens, prendre confiance en soi, trouver un soutien supplémentaire dans le cadre des troubles dys... la sophrologie peut leur fournir une aide efficace.

Les objectifs du stage :

- Connaître les besoins et les principales difficultés rencontrées par les enfants ou les adolescents face à l'apprentissage, leurs manifestations et comment la sophrologie peut aider à les surmonter
- Appréhender les principaux troubles spécifiques de l'apprentissage (troubles dys, hyperactivité...) et leurs conséquences pour être en mesure d'apporter l'aide appropriée au profil de l'apprenant
- Être capable de mener une anamnèse ou un questionnaire spécifique pour pouvoir identifier les difficultés
- Savoir comment adapter certaines techniques de sophrologie à l'apprentissage et au milieu scolaire
- Élaborer des séances et des protocoles créatifs, ludiques et efficaces pour des séances individuelles ou de groupe en milieu scolaire ou en cabinet

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

Formation continue spécifique

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES POUR ANIMER LES SAS AVANT SÉANCES

Stephen DAVIS



Sophrologue diplômé de l'ISSO Toulouse. Il s'est formé aux arts martiaux, à la méditation et au yoga pendant plusieurs années en Asie. Thérapeute psychocorporel en clinique psychiatrique, et sophrologue en cabinet, il travaille également en tant que formateur de gestion de stress en entreprise et instructeur MBSR (réduction du stress par la méditation de pleine présence).

Public :

- Être sophrologue certifié FEPS ou être sophrologue certifié ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Qu'est-ce qu'un sas sophro ?

C'est un temps de préparation à la séance. Une opportunité de mettre le monde extérieur entre parenthèses. C'est un moment pour dynamiser des participants fatigués, ou pour apaiser un client agité. C'est un moment pour harmoniser l'énergie d'un groupe. C'est un moyen de renforcer la conscience du corps, d'améliorer la concentration, de revenir à l'instant présent avant même de commencer la séance.

Venez découvrir et vous approprier nos propositions inspirées de pratiques asiatiques et occidentales, et partager avec nous les idées, les consignes et les propositions qui vous aideront à créer vos propres pré-sophros.

Objectifs de la formation :

Présenter des techniques complémentaires pour animer les sas avant-séances.

Pratiquer et s'approprier des méthodes d'échauffement, de concentration et de lâcher prise

Comprendre à travers la mise en pratique l'objet d'un pré-sophro.

Enrichir vos connaissances des pratiques et disciplines propices pour dynamiser, harmoniser, recentrer, ou apaiser l'atmosphère.

Faciliter le développement de ses propres pré-séances en respectant les lois, théories et principes de la sophrologie Caycédienne.

L'ensemble du cours s'appuie sur la pratique.

Nous tissons de la théorie, des mouvements, des respirations spécifiques et des exercices de méditation afin que chaque participant puisse enrichir ses connaissances et y incorporer ses propres ressources de son parcours personnel.

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 150,00 €

Financement personnel : 130,00 €

Formation continue spécifique

SOPHRO-LUDIQUE® - Sophrologie-Ludique 1 et 2

Ricardo LOPEZ et Claudia SANCHEZ



Créateurs de la sophrologie ludique, en 1985. Formés pendant 5 ans à la Faculté de Sophrologie de Bogota par le professeur Alfonso CAYCEDO, sophrologues masters spécialistes, sophrologues et formateurs de l'Académie Suisse en Sophrologie Caycedienne et Sophrologie Ludique Formations, Maîtrise en Musicolinguistique ISM Genève.

Ils développent la sophrologie appliquée, à travers des cours, séminaires, stages pour le public et la formation continue pour sophrologues et professionnels de la relation d'aide, dans différentes écoles de formation en Suisse, France et Belgique

Pré-requis :

- Avoir suivi le module sophro-ludique 1 pour s'inscrire au module Sophro-ludique 2

Public :

- Être sophrologue certifié FEPS ou être sophrologue certifié ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

La Sophrologie Ludique® n'est pas une « autre sophrologie », elle est juste une pédagogie de la Sophrologie Sociale et de la connaissance de soi. Elle est basée sur les mêmes principes de la Sophrologie Caycedienne, et la rend plus accessible, adaptable et applicable dans la vie de tous les jours. Elle est un outil également pour tous les professionnels Sophrologues, de l'enseignement et de la relation d'aide qui veulent compléter leur approche d'une manière ludique et pratique grâce aux « dynamiques sophroludiques ». La Sophrologie Ludique® utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la verticalité, l'enracinement, la posture, la marche, la présence, le lâcher prise, la relation, l'expression, la conscience, le plaisir, la créativité, la compréhension, le ludisme, le jeu, la clarté, la profondeur joyeuse, l'éveil, la vivance, le bonheur, la dynamique du groupe, la concentration, l'autonomie, la rencontre, le centre, le respect du cadre. Elle donne une grande importance au phénomène de rencontre avec les autres, et tire un grand avantage de la dynamique du groupe.

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00€

Formation continue générale

SOPHROLOGIE ET MONDE DU TRAVAIL

Agnès KOSLOW



Sophrologue diplômée de la FEPS en 2011 et praticien en PNL. Agnès est titulaire d'un Master II en ressources Humaines de l'IAE. Elle a été DRH en entreprise pendant 15 ans, puis Directrice du Service de Santé au Travail du BTP.

Aujourd'hui, elle est sophrologue, formatrice et consultante pour les entreprises, les centres de formation pour adultes et les particuliers dans une approche collective. Forte de toutes ces années d'expérience Agnès transmet son expertise et ses connaissances de l'entreprise avec beaucoup de pertinence et d'intérêts.

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Apprendre à construire une sophrologie adaptée aux salariés de grandes ou petites entreprises tout en tenant compte d'un cadre souvent hiérarchisé – concurrentiel, voir conflictuel, d'un contexte de plus en plus règlementé sur la qualité de vie au travail et d'un équilibre souvent fragile entre vie privée et vie professionnelle, tel est l'objectif de ce stage.

La sophrologie a toute sa place pour répondre aux besoins des « individus salariés » tout comme à ceux des « patrons en quête d'éternelle performance » avec 2 principes fondamentaux : adaptabilité et réalité objective.

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

Formation continue générale

SOPHROLOGIE ET PERSONNES AGEES

Comprendre les personnes âgées pour une meilleure action en sophrologie

Eric JOANNES



DRH Sophrologue diplômé de la FEPS-RNCP – clientèle individuelle et entreprise – enseignant.
Diplômé Ecole de Commerce (Sup de Co Dijon).
Cadre supérieur en entreprise à l'international pendant 15 ans (groupe Yves Rocher).

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Avancer en âge n'est fort heureusement pas que le temps des deuils et des renoncements, il est néanmoins nécessaire de comprendre cette étape de vie afin d'adapter les comportements, de créer de nouvelles habitudes et d'évoluer vers une nouvelle conception du temps.

La sophrologie joue là encore un rôle majeur dans le bien-être et l'accompagnement des personnes âgées.

3 journées pour :

Connaître, comprendre ce que vit la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire et assurer un accompagnement réussi.

Acquérir des connaissances sur les mécanismes du vieillissement, les pathologies les plus fréquentes ainsi que les principales prises en charge existantes.

Développer le sens de l'observation et de l'analyse en vue d'un accompagnement au plus près des besoins de la personne âgée

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

Formation continue générale

SOPHROLOGIE ADAPTEE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS

Solenn HAMON



Solenn Hamon est sophrologue praticienne diplômée de la F.E.P.S. depuis 2011. Elle exerce en libéral et anime des groupes d'enfants, d'adolescents et d'adultes quotidiennement depuis 2012. Elle intervient en institution spécialisée (ITEP), dans les établissements scolaires (écoles, collèges, lycées) et périscolaires (CLAE, CLAS). Elle est également formatrice au sein du cursus du BPJEPS, diplômant les futurs directeurs de centres de loisirs, et auprès des enseignants sur le thème de la sophrologie en milieu scolaire.

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

L'objectif de ce module est de développer les capacités nécessaires pour s'adapter aux enfants et aux adolescents.

Il permet aux sophrologues :

D'adapter les pratiques des 4 premiers degrés de la relaxation dynamique aux enfants et aux adolescents

Découvrir les grandes étapes du développement affectif, social, psychique et psychocorporel de l'enfant et de l'adolescent, de 3 à 18 ans

Mener des séances de groupes d'enfants et d'adolescents dans divers contextes (scolaire, institutions spécialisées, périscolaire...)

Comprendre les enjeux spécifiques de la prise en charge individuelle des enfants et des ados

Identifier les principaux motifs de consultation en cabinet

Repérer les acteurs et les partenaires du sophrologue dans le domaine de l'enfance, savoir orienter et parler un langage commun

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

Formation continue générale

SOPHROLOGIE STRESS ET PSYCHOPATHOLOGIE

Pascal GAUTIER



Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993, Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.

Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Connaitre les mécanismes physiologiques, émotionnels et psychiques du stress afin de proposer des solutions adaptées à sa gestion, grâce à la pratique de la sophrologie.

Connaître les éléments théoriques essentiels à la compréhension du syndrome post-traumatique, des troubles de l'humeur, des troubles anxieux, apporter des notions de psychopathologie pour être en capacité de répondre à la demande dans la mesure de sa réalité objective en tant que sophrologue. L'ensemble de ces éléments sera étayé par mon expérience de terrain.

Savoir travailler en collaboration avec les autres professionnels de la santé.

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

Formation continue générale

ECOUTE ET COMMUNICATION 2

Régine PHILIP, Yann CORMIER et Amaury SUZAT



Régine Philip, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Yann Cormier, Directeur de l'Institut, Sophrologue RNCP, psychologue clinicien

Amaury Suzat, sophrologue RNCP, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Ce module vient renforcer les fondamentaux acquis lors de « Ecoute et Communication 1 » durant le cycle fondamental.

Au-delà des apports théoriques, ce module est essentiellement expérientiel.

Il propose de continuer le dévoilement de sa propre réalité objective et de construire, à partir des spécificités de chaque participant, des capacités relationnelles efficaces dans une perspective professionnelle. Les divers jeux de rôle, laboratoires d'empathie et mises en situations professionnelles, encadrés par plusieurs formateurs, permettront de :

Eprouver, construire et développer ses capacités relationnelles

Perfectionner ses capacités d'Ecoute Active

Repérer ses limites et ses solutions dans la relation sophrologue-client

Perfectionner les attitudes fondamentales propre à l'Approche Centrée sur la Personne

Perfectionner ses techniques d'entretien et la qualité du cadre d'accompagnement en sophrologie

Approfondir ses connaissances dans la dynamique des groupes

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 600,00 €

Financement personnel : 520,00 €

Formation continue générale

SOPHROLOGIE EN CABINET

Régine PHILIP, Yann CORMIER et Amaury SUZAT



Régine Philip, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Yann Cormier, Directeur de l'Institut, Sophrologue RNCP, psychologue clinicien

Amaury Suzat, sophrologue RNCP, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

Ce module a pour but de permettre aux participants de cerner et de définir les enjeux et conditions d'exercice auxquels le sophrologue est confronté dans sa pratique en cabinet.

Il permet de définir les notions essentielles de cadre externe et interne et de saisir l'importance de ces deux notions dans la relation d'aide.

Une grande partie du module est consacrée à la pratique du premier entretien avec pour référence méthodologique l'approche centrée sur la personne, en lien avec la dimension phénoménologique de la sophrologie. Ces jeux de rôle, en groupe et sous-groupe, visent à expérimenter la relation sophrologue-client, en lien avec la dimension émotionnelle de cette relation.

L'identité professionnelle, la réalité objective et la dynamique émotionnelle sont questionnées tout au long de ce module et éprouvées lors des jeux de rôle afin de permettre à chacun de ressentir sa façon d'être en relation et de l'ajuster au mieux avec les attitudes de l'approche centrée sur la personne.

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 450,00 €

Financement personnel : 390,00 €

FONDAMENTAUX DE NEUROPHYSIOLOGIE ET DE RESPIRATION

Antoine LACOUTURIERE



Ancien sportif de haut niveau, Antoine LACOUTURIERE est passionné par le fonctionnement du corps humain et les nombreuses interactions entre le corps et l'esprit.

Aujourd'hui sophrologue et ostéopathe dans la campagne limousine, il anime depuis 2014 différents cours.

Public :

- Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental)
- Sophrologues certifiés FEPS ou sophrologues certifiés ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Description de la formation :

« Au travers de ce stage, nous vous proposons d'affiner votre conception de la respiration et d'acquérir les fondamentaux de neurophysiologie. Un perfectionnement dans la compréhension du corps humain qui contribuera à faire le lien entre les exercices de sophrologie et le système nerveux pour mieux comprendre les répercussions de nos pratiques sur l'organisme.

La première journée sera consacrée à l'approfondissement des connaissances sur la respiration et le système respiratoire. Nous aborderons également l'importance des postures et leurs conséquences sur notre physiologie. La seconde journée aura pour thème central « les fondamentaux de neurophysiologie ». Nous observerons puis étudierons la diversité de nos sensations, les différents systèmes à l'intérieur du système nerveux et pourquoi ces bases sont si précieuses dans notre pratique. »

PRIX DU STAGE

Financement par un organisme : 300,00 €

Financement personnel : 260,00 €