

## EIRL Isabelle LEFEVRE

18 rue du Connétable

60500 Chantilly

Email: isabelle.lefevrevallee@gmail.com

Tel: 0660579390

site internet : [www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com](http://www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com)

Document créé le 23 février 2022

Document mis à jour le 22/08/2023



# A. Renforcement et acquisition des RD1 & RD2 et RD1 & RD2 tissulaires (viphi)

Cette formation présente sous un aspect nouveau les relaxations dynamiques, techniques fondamentales de l'exercice sophrologique.

Elle propose leurs utilisations de manière concrète et efficace répondant à de nombreuses problématiques rencontrées dans l'exercice de toute activité professionnelle.

Elle offre la rencontre avec les techniques dans leur version réactualisée dirigée sur l'activation des tissus (peau, muscles). (Première partie)

Ce programme renforce l'acquisition des techniques de Relaxation Dynamique RD1 & RD2 fondamentales à l'activité de tout sophrologue ainsi que leurs adaptations en situation professionnelle.

Il offre la possibilité d'acquérir ou de consolider leurs versions actualisées: les RD1 & RD2 tissulaires en lien avec les tissus de la peau et des muscles (viphi) pour les adapter et accroître les domaines d'utilisation ( exemples: gérer les soucis de peau, améliorer les capacités de la peau..., accompagner les renforcements musculaires et tout domaine nécessitant la mobilisation de la motivation...).

À l'issue de cette formation, l'apprenant maîtrisera les techniques de Sophrologie de RD1 & RD2, leur version d'activation des tissus (la peau et les muscles) et pourra structurer les protocoles pour les adapter en situation professionnelle.

## Objectifs pédagogiques du programme

Les objectifs pédagogiques de ce programme sont les suivants :

- Renforcer et / ou actualiser les Relaxations dynamiques RD1 & RD2
- S'approprier et adapter les techniques de Relaxations dynamiques RD1 & RD2 en situation professionnelle
- Consolider et/ou acquérir les Relaxations Dynamiques RD1 et RD2 avec la conscience des tissus de la peau et des muscles
- Adapter et utiliser les techniques de Relaxations dynamiques RD1 & RD2 avec la conscience des tissus de la peau et des muscles en situation professionnelle

## Durée du programme et Lieu

Le programme se déroule sur une durée de 8.00 heures, soit sur 1.00 journée.

Le programme s'établit sous la forme de formation à distance, par un système de visioconférence (plateforme Zoom).

## Publics

Ce programme de formation s'adresse aux profils suivants :

- Sophrologues indépendants
- Organisme de formation en Sophrologie

EIRL Isabelle LEFEVRE | 18 rue du Connétable Chantilly 60500 | Numéro SIRET: 4148748000058 |

Numéro de déclaration d'activité: 22600200060 (auprès du préfet de région de: Hauts-de-France)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

# EIRL Isabelle LEFEVRE

18 rue du Connétable

60500 Chantilly

Email: [isabelle.lefevrevallee@gmail.com](mailto:isabelle.lefevrevallee@gmail.com)

Tel: 0660579390

site internet : [www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com](http://www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com)

Document créé le 23 février 2022

Document mis à jour le 22/08/2023



- Sophrologue en entreprise

Cette formation est pensée pour accueillir de 4 à 30 participant.e.s maximum.

## Prérequis

Ce programme de formation est sujet aux prérequis suivant :

- Etre certifié en Sophrologie ou être stagiaire en cursus de Sophrologie
- Avoir à disposition un appareil numérique de type ordinateur ou tablette
- Parler et maîtriser la langue française

## Accessibilité et délais d'accès

L'inscription à ce programme de formation doit respecter un délai de 5 jours avant la date de la formation.

Ce programme de formation est Accessible aux personnes handicapées.

## Programme et contenu de la formation

- Généralités sur les Relaxations Dynamiques RD1 et RD2
  - Théorie de la Relaxation Dynamique RD1 - Étude de son protocole
  - Théorie de la Relaxation Dynamique RD2 - Étude de son protocole
- Les spécificités des Relaxations Dynamiques RD1 et RD2 en milieu professionnel
  - Pratique de la Relaxation Dynamique RD1 et adaptation en situation professionnelle.
  - Pratique de la Relaxation Dynamique RD2 et adaptation en situation professionnelle.
- Généralités sur les Relaxations Dynamiques RD1 et RD2 avec activation de la conscience des tissus de la peau et des muscles.
  - Présentation de la réactualisation
  - Théorie de la Relaxation Dynamique RD1 avec activation de la conscience de la peau - Étude de son protocole
  - Théorie de la Relaxation Dynamique RD2 avec activation de la conscience des muscles.- Étude de son protocole
- Les spécificités des Relaxations Dynamiques RD1 et RD2 avec activation de la conscience des tissus de la peau et des muscles en situation professionnelle.
  - Pratique de la Relaxation Dynamique RD1 avec activation de la conscience de la peau et adaptation en situation professionnelle.
  - Pratique de la Relaxation Dynamique RD2 avec activation de la conscience des muscles et adaptation en situation professionnelle.

## Intervenante

Isabelle LEFEVRE - Formatrice Dirigeante. La formation est menée par Isabelle LEFEVRE, Experte Sophrologue en Prévention et Éducation et spécialisée dans l'adaptation de la Sophrologie à l'Enfant et l'Adolescent et les troubles de l'apprentissage depuis 25 ans, intervenante et formatrice en écoles de Sophrologie certifiantes depuis 24 ans. Auteure de manuels pédagogiques de référence.

EIRL Isabelle LEFEVRE | 18 rue du Connétable Chantilly 60500 | Numéro SIRET: 4148748000058 |

Numéro de déclaration d'activité: 22600200060 (auprès du préfet de région de: Hauts-de-France)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

# EIRL Isabelle LEFEVRE

18 rue du Connétable

60500 Chantilly

Email: isabelle.lefevrevallee@gmail.com

Tel: 0660579390

site internet : [www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com](http://www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com)

Document créé le 23 février 2022

Document mis à jour le 22/08/2023



## Qualités et indicateurs de résultats

Nouveau programme !

Les retours de qualités et performances sur cette formation ne sont pas assez nombreux pour éditer un rapport.

Nous vous proposons de découvrir les notes de performances moyennes sur la base des apprenants ayant répondu à l'évaluation de satisfaction depuis janvier (48 apprenants) sur l'ensemble des sessions de formation proposées par l'Organisme :

Moyenne de la Satisfaction générale : 4,86/5

Animation par la formatrice : 4,96/5

Efficacité de la formation : 4,91/5

Contenu de la formation : 4,87/5

## Moyens pédagogiques et techniques

- Moyens pédagogiques :
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Travaux et ateliers individuels ou par groupe
- Supports pédagogiques de formation
- Extranet : Mise à disposition en ligne de documents supports de la formation (dossier pédagogiques, supports de formation annexes, supports audio des exercices guidés)
- Formation dispensée à distance (plateforme zoom pro)
- Méthodes pédagogiques :
- Méthode expositive : la formatrice expose le contenu et l'apprenant écoute et mémorise
- Méthode interrogative : La formatrice interroge les apprenants qui répondent
- Méthode co-active : la formatrice fixe le cadre et les apprenants résolvent un problème ou produisent un exercice en groupe
- Modalités pédagogiques et techniques :
- Formation à distance par visioconférence
- Besoins spécifiques : Un ordinateur et une connexion internet sont nécessaires. Les liens de connexion à la visioconférence seront fournis aux apprenants au maximum 2 jours avant le début de la formation
- Handicap : les modalités pédagogiques et techniques peuvent être adaptées et les besoins spécifiques peuvent être pris en compte

## Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

- Modalités de suivi :
- Questions orales ou écrites .
- Remise d'une convocation, du règlement intérieur, du livret d'accueil et du lien de visio conférence dans les 5 jours qui précèdent la formation
- Évaluation des acquis de fin de formation par un quiz en ligne
- Remise d'une attestation de présence en fin de formation à l'apprenant
- Remise d'un certificat de réalisation de l'action de formation au commanditaire
- Modalités d'évaluation :
- Évaluation de préformation et d'auto-positionnement de l'apprenant

EIRL Isabelle LEFEVRE | 18 rue du Connétable Chantilly 60500 | Numéro SIRET: 4148748000058 |

Numéro de déclaration d'activité: 22600200060 (auprès du préfet de région de: Hauts-de-France)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

# EIRL Isabelle LEFEVRE

18 rue du Connétable

60500 Chantilly

Email: [isabelle.lefevrevallee@gmail.com](mailto:isabelle.lefevrevallee@gmail.com)

Tel: 0660579390

site internet : [www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com](http://www.expertise-sophrologie-isabelle-lefevre.com)

Document créé le 23 février 2022

Document mis à jour le 22/08/2023



- Évaluation des acquis tout au long de la formation à travers des exercices d'auto-évaluation, de mises en situation, d'ateliers d'études de cas et de tours de table
- Évaluation de satisfaction à chaud en fin de formation
- Évaluation de satisfaction à froid 3 mois après l'action de formation

## Modalités de réalisation

Modalités d'obtention et résultats attendus à l'issue de la formation :

Réalisation : Délivrance d'une attestation de présence et/ou un certificat de réalisation d'acte de formation

## Coûts

En fonction des options pédagogiques souhaitées, le coût exact de cette formation est estimé par devis.

Le coût estimatif de cette formation de 8.00 heures est de 350.00€ par participant.e.

Un tarif préférentiel de 250.00€ est proposé aux sophrologues certifiés ou en cours de certification qui s'autofinancent (sans prise en charge d'OPCO ou d'entreprise).

Ces sommes sont exonérées de TVA sous le numéro de déclaration d'activité *22600200060* et selon accord de la DIRECCTE. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## Contacts et informations complémentaires

Pour toute question d'ordre pédagogique, technique, administrative ou des possibilité de financements, n'hésitez pas à contacter :

- Madame Isabelle LEFEVRE-VALLEE, Responsable de l'Organisation et Formatrice
  - [isabelle.lefevrevallee@gmail.com](mailto:isabelle.lefevrevallee@gmail.com)
  - 06 60 57 93 90

Vous vous invitons également à consulter la Foire aux Questions disponible sur le site internet pour obtenir des informations sur les possibilités de financements.

### Formation sur-mesure ?

Cette formation est disponible sous un format sur-mesure. Pour plus d'informations, nous vous invitons à contacter :

- Madame Isabelle LEFEVRE-VALLEE, Responsable de l'Organisation et Formatrice
  - [isabelle.lefevrevallee@gmail.com](mailto:isabelle.lefevrevallee@gmail.com)
  - 06 60 57 93 90

Elle vous répondra sous 48 heures et vous recevrez sous 15 jours suivants les échanges une proposition sur-mesure (Programme, contenu et devis).