QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



INITIATION A LA SOPHROLOGIE

LA DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE, APPRENTISSAGE ET EXERCICES PRATIQUES

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	17120
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Sophrologue
Durée :	1 journée (7 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 400 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Comprendre les objectifs et moyens de la sophrologie

Découvrir des exemples d'accompagnements et de constructions de protocoles en établissement de santé

Expérimenter des exercices pratiques

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels

Exercices pratiques

Retours d'expérience

PROGRAMME

HISTORIQUE ET CONCEPT DE LA SOPHROLOGIE

OBJECTIFS ET MOYENS DE LA SOPHROLOGIE

Définition du processus sophrologique

La respiration contrôlée

La détente musculaire

Les exercices de relaxation dynamique

La sophronisation

Les principes essentiels

LES CHAMPS D'ACTION DE LA SOPHROLOGIE

Le cadre déontologique

La posture thérapeutique

L'animation des séances, de l'anamnèse à la mise en place du protocole personnalisé

L'enchainement des séances, le suivi d'un protocole et le travail inter séances

FAMILLES D'ACCOMPAGNEMENT ET EXEMPLES DE CONSTRUCTION DE PROTOCOLES

L'amélioration du quotidien :

- Gestion du stress du patient
- Amélioration de la qualité du sommeil

La préparation mentale :

- Accompagnement du patient à la préparation d'une intervention chirurgicale
- Accompagnement lors d'une grossesse

Accompagnement d'un traitement médical :

- Accompagnement lors de la prise en charge de douleur postopératoire ou chronique
- Accompagnement d'une personne fibromyalgique

Accompagnement lors de troubles du comportement :

- Gestion de pulsions alimentaires
- Phobies

EXERCICES PRATIQUES