LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DU PATIENT ET DU SOIGNANT

SAN26

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

TARIF

Nous consulter

CERTIFICATIONS

Attestation de stage

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- mettre en pratique les exercices de sophrologie auprès des patients, les accompagner vers une détente et une perception nouvelle de leur corps, les aider à se libérer de leurs peurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux comprendre les fondements de la sophrologie dite « Caycédienne » afin de percevoir son utilité dans l'accompagnement du patient.
- S'initier aux techniques de base de la sophrologie pour retrouver une harmonie avec soi-même, renforcer sa confiance en soi et optimiser ses propres ressources.
- Utiliser certains exercices dans sa pratique professionnelle pour le bien-être des patients.

PROGRAMME

Définition de la sophrologie, ses apports, sa technique.

Durant la formation, une pratique évolutive de la méthode mais aussi des échanges et des partages d'expériences seront proposés.

Il s'agit d'une méthode de relaxation dynamique, en posture assise et verticale, mais qui peut être vécue en posture allongée pour les personnes dont l'état de santé le nécessiterait.

Cet outil est essentiellement basé sur la conscience de la respiration, le vécu du corps dans sa globalité, les sensations et les émotions.

- Lâcher ses tensions, se réapproprier son corps, laisser parler ses émotions, retrouver confiance en soi, grâce à la respiration, des stimulations corporelles, un travail sur l'ancrage.
- Par des tensions musculaires et relâchements prendre conscience des limites corporelles.
- Au fil du travail, par les échanges, nous verrons comment agir dans certaines situations vécues et le type d'exercices que le personnel pourra proposer aux patients.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Utilisation de la sophrologie

Partage d'expériences

Exercices de découverte et analyse

Autodiagnostics

Apport théorique

Travail / livret intersession selon les cas
Attestation de formation mentionnant le type de stage ainsi que la réussite ou non à l'évaluation finale.

Une documentation pédagogique sera remise à l'ensemble des participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation