

FORMATION SOPHROLOGIE - MODULE 2

APPROFONDISSEMENT

Objectifs

Approfondir sa pratique et techniques sophrologiques.

Public Visé

Tout professionnel désireux d'enrichir/ d'approfondir sa pratique de techniques sophrologiques et ayant suivi le module d'initiation

Durée

21.00 Heures en présentiel en présentiel
3 Jours

Pré Requis

Avoir suivi une formation initiation à la sophrologie.

Parcours pédagogique

Analyse des pratiques professionnelles

- **Analyse individuelle et collective des applications et vécus d'accompagnement des participants depuis le premier module ;**

- **Pratique des différents outils et techniques permettant d'améliorer :**

- Accompagnement du patient au ressenti de son corps et à l'utilisation de sa respiration
- De se recentrer, travail de conscientisation corporelle au présent, apaisement du mental

- **Pratique ; exercices individuels et collectifs ; entraînement en binôme de :**

- Relaxation premier et second degré
- Sophrologie et communication intra et interpersonnelle : (Sophro-activation, sophro-acceptation progressive, sophro-substitution, Imaginaire et visualisation, Inductions, hétéro et autosuggestions)
- Réponses apportées aux difficultés rencontrées

- **Identification d'axes d'amélioration individuels**

Acquisition de compétences/éléments de connaissances fondamentales

- Rappel des précautions et contre-indications à ces techniques

- Rappel et proposition de nouvelles applications quotidiennes

- Limites de l'utilisation de ces outils, implications relationnelles et conséquences

- Evaluation des connaissances

Mise en place d'actions d'amélioration et suivi :

A partir des techniques et outils présentés, **chaque participant reviendra lors de cette dernière journée avec une présentation et analyse écrite d'une situation professionnelle** pour suivi par l'intervenant.

Un retour sera fait au vu des axes d'amélioration préconisés lors de la 2ème journée de formation

Objectifs pédagogiques

Se perfectionner aux outils de relaxation et de sophrologie afin de les intégrer dans sa pratique soignante auprès de personnes en souffrance face à des examens douloureux et face au stress.

Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance régulière d'apports théoriques et surtout pratiques ; Exercices de relaxation et pratique concrète des outils d'abaissement de niveau de vigilance (sophrologie, respiration dynamique,). Mises en situation d'animation pour les stagiaires (pédagogie interactive). Pédagogie participative ; analyse de l'expérience des participants.

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur / sophrologue

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM d'évaluation des connaissances

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

Effectif

De 3 à 12 Personnes