

Initiation à la sophrologie et accompagnement des personnes en souffrance

Code produit : DSAS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir, pratiquer les techniques de base de la sophrologie,
- Faire l'acquisition d'outils facilement utilisables pour le mieux-être du soignant et pour la personne soignée,
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel.

PUBLIC CONCERNE

Tout professionnel désireux d'enrichir sa pratique par la gestion de techniques sophrologiques adaptées au patient/à l'utilisateur, Aide-Soignant, Auxiliaire de puériculture, ergothérapeute, kiné, puéricultrice, IDE, médecins, IDE, IADE, IBODE.

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 21 heures / 3 jours

Type : Présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques : Les méthodes seront actives et orientées vers la pratique et l'acquisition des techniques de base en sophrologie, Les premiers apprentissages acquis lors de la première session, mis en œuvre dans l'intersession, seront approfondis dans la deuxième session à partir de partages d'expériences d'analyses de cas concrets correspondant au vécu des stagiaires, Exercices d'évaluation de son propre stress et la gestion de ses émotions...

Validation des acquis : QCM d'évaluation des connaissances

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur/ sophrologue

PROGRAMME

❖ Théorie

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Connaître les principes fondamentaux de la Sophrologie.

❖ Pratique

- Savoir utiliser son corps comme ressource :
 - Exercices de tension/détente : apprendre à se détendre à tout moment et à relâcher ses tensions pour retrouver de l'énergie, être plus disponible,
 - Activations respiratoires : pour récupérer, recentrer, prendre du recul tant au niveau personnel que professionnel.
- Apprendre à vivre le présent : être conscient de ce que je vis, de ce que je fais,
- Vivre le juste geste : être précis dans la technique de son geste,
- Se remplir de positif et l'imprimer en soi pour vivre bien soi-même et mieux accompagner la personne soignée,
- S'accorder un temps de pause, un temps d'écoute de ses sensations corporelles,
- Instaurer des réflexes dans la gestion du stress pour une meilleure gestion des émotions par rapport aux souffrances des malades, au surcroît de travail, aux pressions de son environnement.

❖ Applications

- Qualité du soin,
- Accompagnement du malade/écoute,
- Gestion du stress dans sa vie personnelle et professionnelle,
- Relation soignant/soigné et relations personnelles.

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.