

Sophrologie Module 2 : approfondissement

Code produit : DSAS2/V1

OBJECTIF PEDAGOGIQUE

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.

PUBLIC CONCERNE

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

PREREQUIS

Avoir suivi une formation initiation à la sophrologie

MODALITES

Durée : 21 heures / 3 jours

Type : Présentiel

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,

Etudes de cas concrets tout au long de la formation, Un support de formation dématérialisé sera remis à chaque participant.

Validation des acquis : QCM d'évaluation des connaissances

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur/ sophrologue

PROGRAMME

❖ 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 2^{ème} journée de formation

LES + ASFO

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

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.