

INITIATION A LA SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN SOUFFRANCE

Formation à distance

Code produit : DSAS_FOAD / Version : v1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir et 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/ Accompagnée
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel

PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Tout professionnel désireux d'enrichir sa pratique par la gestion de techniques sophrologiques adaptées au patient/à l'usager

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 8 heures /4 séquences à distance

Type : Distanciel

Assistance technique et pédagogique : Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, des liens et codes d'accès à notre plateforme sécurisée dédiée, ainsi qu'un livret d'instructions pour son utilisation. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils de la formation à distance.

Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part de l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques via supports remis à chaque participant en amont et en inter sessions, en distanciel, méthodes actives orientées vers la pratique, partages d'expériences autour de la pratique de chacun.e des participant.es, évaluation de son propre stress et la gestion de ses émotions

Validation des acquis : Tour de table

Sanction de la formation : Attestation en fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine

PROGRAMME

- ❖ **Eléments de théorie donnée en amont des séances en distanciel portant sur :**
 - **Qu'est-ce que la sophrologie ?**
 - Histoire et origines
 - Concepts clés
 - **Sophrologie : des techniques ET une posture**
 - Théories et principes
 - L'alliance et l'écoute active
 - **La respiration**
 - Les différentes respirations
 - Exercices pratiques

- ❖ **MODULE 1 :**
 - **Savoir utiliser son corps comme ressource**
 - **Reprise de la théorie**
 - Réponse aux questions/remarques
 - Retour d'expérience
 - **Pratique de la respiration**
 - Activations respiratoires : pour récupérer, se recentrer, prendre du recul, se dynamiser, tant au niveau personnel que professionnel
 - Exercices de tension/détente : apprendre à relâcher ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles) pour se sentir plus léger, être plus disponible

Inter session : pratique en autonomie

- ❖ **MODULE 2 :**
 - **Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions face à la souffrance des malades, la charge de travail ...**
 - Retour d'expérience
 - Installation de la détente : lieu ou image ressource
 - Evacuation des tensions

Inter session : pratique en autonomie + support sur les mécanismes du stress

- ❖ **MODULE 3 :**
 - **Ancrer le positif et accompagner sereinement la personne soignée / accompagnée**
 - Retour d'expérience
 - Ancrage, concentration sur l'ici et maintenant : le moment présent

Inter session : pratique en autonomie

❖ **MODULE 4**

- **Prendre du recul, s'accorder des temps de pause et d'écoute de ses sensations**
 - Retour d'expérience
 - Techniques corporelles

LES + ASFO

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

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.