

La sophrologie au service des résidents/usagers : développer des ateliers de relaxation, des outils pour la gestion de l'anxiété, des troubles du sommeil, de la douleur, etc.

Cette formation est une initiation à la sophrologie par l'acquisition de techniques simples et accessibles à tous qui favorisent la détente physique, l'apaisement mental, la gestion des émotions et contribuent au bien-être psychocorporel. Ces techniques pourront être utilisées par le stagiaire pour lui-même et pour l'accompagnement, dans le cadre de son activité professionnelle, de toute personne fragilisée par la vieillesse, la maladie, le handicap, l'exil ou la précarité.

Formatrice

Isabelle Chausson, sophrologue caycédienne

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les fondements et usages de la relaxation/sophrologie
- Pratiquer des techniques de base de relaxation/sophrologie
- Utiliser ces techniques de base pour des séances individuelles ou en groupe.

Les contenus seront adaptés en fonction du type de personnes que les stagiaires accompagnent dans leur vie professionnelle.

Durée

2 jours (14h00)

Prérequis

- Intervenir dans le secteur du sanitaire, social et médico-social
- Questionnaire de positionnement des stagiaires / diagnostic préalable.

Public concerné

Soignants, éducateurs, psychologues, paramédicaux, etc. en milieu sanitaire, médico-social et social
Jusqu'à 8 participants

Modalités pédagogiques

- Eléments matériels remis : Clef USB, fiches techniques, bibliographie.
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : Tour de table, apports théoriques, exercices pratiques et restitutions écrites (prévoir un cahier par stagiaire).
Eléments à prévoir par le stagiaire : tenue vestimentaire décontractée, vêtements qui ne serrent pas la taille, chaussettes, chaussures plates et gilet.

Suivi et évaluation des acquis

- Questionnaire d'entrée en formation
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Evaluation des acquis en continu : restitution et participation aux échanges après chaque technique. Evaluation orale et écrite de la première journée.
- Evaluation orale et écrite des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

Format

Formation intra-établissement ou inter-établissements

Prix

INTRA : 1 300 €/jour pour le groupe
INTER : 280 €/jour/personne

Contenu

Jour 1

Matin - (durée 3h30)

Connaissances théoriques : la sophrologie, les principes essentiels

- Qu'est-ce que la sophrologie
- Son histoire et son organisation
- Ses principes fondamentaux
- Ses principales applications

Expérimentation de techniques de sophrologie

- Technique pour respirer mieux
- Technique pour se détendre
- Technique pour harmoniser son corps

Après-midi - (durée 3h30)

Expérimentation de techniques de sophrologie

- Technique pour se débarrasser des pensées négatives
- Technique pour réduire l'anxiété
- Technique pour faire face plus sereinement aux situations difficiles
- Technique pour mieux dormir

Jour 2

Matin - (durée 3h30)

Les outils permettant d'animer des ateliers de sophrologie

- L'adaptation des techniques de relaxation et sophrologie aux personnes fragilisées par la vieillesse, la maladie, le handicap, l'exil ou la précarité
- Les champs d'intervention
- Les modes d'intervention
- Le principe d'alliance
- L'animation d'une séance individuelle
- L'animation d'un atelier en groupe

Expérimentation de technique adaptée aux besoins du groupe

- Technique « flash »

Après-midi - (durée 3h30)

Expérimentation de technique adaptée aux besoins du groupe :

- Technique pour mieux gérer la douleur
- Technique pour renforcer l'estime de soi

Présentation des outils pédagogiques remis à chaque participant