

PROGRAMME DE FORMATION INITIATION A LA SOPHROLOGIE-NIVEAU 1

MAJ 19/05/2024

Objectifs :

- ❖ Intégrer les techniques de base
- ❖ Développer son espace bien-être en identifiant la place du corps dans sa posture individuelle et respiratoire.
- ❖ Renforcer la confiance en soi et son sentiment de sécurité
- ❖ Apprendre à gérer son stress par des exercices détente physique et psychique.
- ❖ Intégrer les outils de la relaxation dynamique

Programme :

Jour 1 : Comprendre et expérimenter la Sophrologie.

- ❖ Les origines de la Sophrologie.
- ❖ Les principes fondamentaux de la Sophrologie.
- ❖ La théorie des cinq systèmes.
- ❖ L'auto-ancrage et la relaxation dynamique.
- ❖ La sophronisation de base.
- ❖ Décomposer une séance type degré 1.
- ❖ Séance guidée de sophrologie et « respiration synchronique.

Jour 2 : Apprendre à gérer le stress et à anticiper les événements.

- ❖ Comprendre les mécanismes du stress et leurs incidences sur la physiologie.
- ❖ Prendre conscience de son corps et de ses possibilités.
- ❖ Apprendre à se détendre et à libérer les tensions dans toutes les situations.
- ❖ Pratiquer des exercices simples pour se libérer (lâcher la pression) et se recentrer.
- ❖ Rétablir l'équilibre entre le mental et le corps.
- ❖ Exercice de relaxation dynamique spécifique au stress.

Durée : 14h

Prix : 600,00 €

Public : Personnels soignants et tout public

Prérequis : Sans prérequis

Moyens pédagogiques :

L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...)

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.



Méthode pédagogique :

Active et participative

Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires

Analyse de Pratiques Professionnelles

Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement)

Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective

Modalités de suivi :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Validation : *Un certificat de réalisation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant*

Nos formateurs :

Céline LEROY

-Sophrologue et Formatrice.

-Hypno praticienne.

-Praticienne en Education Thérapeutique du patient(ETP).

-Consultante en bilans de compétences. PROFIL SUCCESS (Méthode Profil Success)

-Praticienne en Aromathérapie.

-Massages Bien être : Chi-Nei-Tsang(massage des organes internes du ventre)

Aromatouch (massage aux huiles essentielles) Réflexologie Faciale

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.

Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr