



SOPHROLOGIE

OUTIL DE GESTION DU STRESS

PI-F007 V2 29/11/2023

Les techniques de sophrologies sont des outils efficaces pour élaborer un dialogue apaisé et pour faire face à la souffrance, à l'anxiété et au stress



TOUT PUBLIC

En institution et domicile



28H

Soit 4 jours



THÉRAPEUTE

Assure la formation



1 150 € / JOUR

Soit 4600€ la session



RÉFÉRENT HANDICAP

Véronique Racine



PRÉ REQUIS :

Travailler dans l'accompagnement de personne en perte d'autonomie

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Mieux gérer stress et émotions
- Ne pas perdre le sens de sa mission
- Faire naître la résilience
- Libérer des tensions inutiles corporelles et mentales
- Développer ses capacités de confiance avec l'harmonie du corps et de l'esprit
- Écoute corporelle positive
- Augmenter ses capacités de concentration en apaisant le mental

CONTENU :

- Savoir guider une personne pour lui apprendre à gérer son stress et ses tensions
- Apprendre à écouter les besoins de l'autre et à communiquer avec lui de façon sereine.
- Identifier le jugement et les croyances qu'induisent nos comportements.
- Préparer un examen médical ou une intervention pour la vivre avec apaisement
- Relaxations dynamiques avec exercices corporels, prise de conscience du lâcher-prise du corps dans l'action
- Distancer vie personnelle et professionnelle pour plus d'efficacité – Analyse des conséquences, des manques ou des difficultés de l'histoire du soignant sur sa vie professionnelle
- Comprendre son positionnement – Mettre en avant les fonctionnements familiaux qui créent blocages et mal-être – Analyse du schéma familial et du rang de naissance – Analyser le projet-sens
- Éviter les résonances et les projections familiales dans la vie professionnelle

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements
- Apports théoriques
- Exercices pratiques individuel et/ou en groupe
- Partage d'expériences et réflexions



SOPHROLOGIE

OUTIL DE GESTION DU STRESS

▶ MODALITÉS :

- DÉROULEMENT : en présentiel ou mixte.
- ÉVALUATION : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test / post test.
- FIN DE FORMATION : nous vous remettons une attestation de participation et d'acquisition des connaissances / compétences.

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.



EN CONFORMITÉ AVEC LE RÉFÉRENTIEL HAS - ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ : S'APPROPRIER DES TECHNIQUES DE PRISES EN SOINS NON MÉDICAMENTEUSE

FORMATIONS INTER-ÉTABLISSEMENTS :

Elle permet aux professionnels de différents établissements de se rencontrer et de partager leur expérience, tout en améliorant leurs compétences professionnelles.

FORMATIONS INTRA-ÉTABLISSEMENTS :

Elle est construite selon les attentes et besoins de l'établissement, permet de travailler sur les documents et/ou matériel internes en appui de la formation pour accompagner les équipes dans leurs montées compétences.