



# LA SOPHROLOGIE DANS LES SOINS

LA DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE AU BÉNÉFICE DU PATIENT

## COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

La découverte d'exemples d'accompagnements et de constructions de protocoles

L'apprentissage et la réalisation d'exercices pratiques de sophrologie

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels

Exercices pratiques

Retours d'expérience

## INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	23252
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Sophrologue
Durée :	1 journée (7 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 400 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

\* Exonération de TVA sur la formation.  
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

## PROGRAMME

### HISTORIQUE ET CONCEPT DE LA SOPHROLOGIE

### OBJECTIFS ET MOYENS DE LA SOPHROLOGIE

Définition du processus sophrologique  
La respiration contrôlée  
La détente musculaire  
Les exercices de relaxation dynamique  
La sophronisation

### LES CHAMPS D'ACTION DE LA SOPHROLOGIE

Le cadre déontologique  
La posture thérapeutique  
L'animation des séances, de l'anamnèse à la mise en place du protocole personnalisé  
L'enchaînement des séances, le suivi d'un protocole et le travail inter séances

### LES FAMILLES D'ACCOMPAGNEMENT ET DES EXEMPLES DE CONSTRUCTION DE PROTOCOLES

L'amélioration du quotidien

- Gestion du stress du patient
- Amélioration de la qualité du sommeil

La préparation mentale

- Accompagnement du patient à la préparation d'une intervention chirurgicale
- Accompagnement lors d'une grossesse et à l'arrivée du bébé

L'accompagnement d'un traitement médical

- Accompagnement lors de la prise en charge de douleur postopératoire ou chronique
- Accompagnement d'une personne fibromyalgique

L'accompagnement lors de troubles du comportement

- Phobie des transports en commun
- Gestion de pulsions alimentaires