



AFORMESO

INITIATION À LA SOPHROLOGIE DANS LES SOINS

SANTÉ & BIEN ÊTRE

L'initiation à la sophrologie dans les soins se destine aux personnels de structures sanitaires et médico-sociales souhaitant s'approprier des outils de sophrologie utiles dans leur exercice professionnel quotidien.

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de reconnaître les situations dans lesquelles la sophrologie peut être une ressource pour le professionnel et d'utiliser les techniques adaptées pendant les soins.

Programme :

1- Introduction à la sophrologie

- Expérimentation d'un exercice de sophrologie
- Expression des ressentis

2- La sophrologie : définition et historique

- Origines et naissance de la sophrologie
- Définition de la Sophrologie
- Les états et niveaux de conscience
- L'importance de la respiration

3- Le déroulement d'une séance de sophrologie

- Les temps de la séance
- Les relaxations dynamiques
- Les sophronisations
- Les critères d'évaluations de la séance

4- Champs d'application de la sophrologie dans les soins

- Les champs d'application
- Adaptation des méthodes de sophrologie aux contextes d'exercice

5- Exercices pratiques

- Entraînement à l'animation de séances adaptées au contexte de soin
- Évaluation de l'impact de l'exercice de sophrologie



Durée

2 jours soit 14 heures en présentiel



Public

Tous professionnels travaillant dans le secteur du médico-social



Prérequis

Aucun



Intervenants

Sophrologue



Capacité d'accueil

6 à 8 stagiaires



Méthodologie d'évaluation

Mise en situation (grille d'évaluation du formateur) et/ou questionnaire de validation des acquis en fin de formation



Prix

Tarif de groupe : nous contacter
Tarif individuel : 175€/jour

Méthode et moyens pédagogiques employés :

- Apports théoriques
- Échanges de pratique, réflexion commune
- Ateliers pratiques
- Salle équipée (vidéo projecteur, paperboard)

Objectifs de la formation :

- Définir ce qu'est la sophrologie
- Reconnaître les situations dans lesquels la sophrologie peut-être une ressource pour le professionnel
- S'approprier des techniques pouvant être utilisés pendant les soins
- Évaluer l'impact et savoir réajuster

Nous contacter

Chargé de formation

06 74 81 74 33

contact@aformeso.fr