



# SOPHROLOGIE

## OUTIL DE GESTION DU STRESS

PF-F004 V6 25/08/2024

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.