

Public concerné

Tout personnel d'un établissement sanitaire, social, médico-social

Prérequis

Aucun

Intervenant

Infirmier D.E Formateur – Sophrologue praticienne

Durée

2 jours (14 h) en présentiel

Date

Nous contacter

Lieu

Intra ou Inter

Nombre de participants

Session ouverte à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 participants

Tarif individuel

530 euros

Tarif de groupe

Nous contacter

Contact

NATHALIE MARTINI

04 13 42 75 11/n.martini@ifsilablancarde.com

Objectifs

- Mobiliser des techniques de sophrologie pour abaisser et réguler son stress, ses émotions, son anxiété et les appliquer aux situations de travail
- Réduire son risque d'épuisement professionnel
- Utiliser des techniques simples de sophrologie pour améliorer la prise en charge des personnes soignées et faire face aux diverses problématiques rencontrées

Programme de la formation

Module 1

- Découverte de la sophrologie et de ses fondamentaux :
 - ✓ Qu'est-ce que la sophrologie ? son histoire, ses objectifs
 - ✓ A qui s'adresse - t-elle ?
 - ✓ Moyens et processus sophrologique

Module 2

- La sophrologie comme outil pour prendre soin de soi :
 - ✓ Qu'est-ce que le stress ? l'émotion ? l'anxiété ?
 - ✓ Identifier les sources de stress et comment le prévenir :
 - Autodiagnostic de son état physique et psychologique
 - Savoir repérer les maux du corps
 - S'ancrer dans le moment présent
 - Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger

Module 3

- La sophrologie comme outil pour prendre soin de l'autre :
 - ✓ Déceler les différents signes d'anxiété de la personne soignée
 - ✓ Avoir une écoute empathique et bienveillante
 - ✓ Adapter son discours
 - ✓ Appliquer l'ancrage et la respiration pour lâcher prise

Module 4

- Analyses de situations à partir du vécu professionnel

Module 5

- Application de la méthode au service du soignant et du soigné

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Modalités d'évaluations

- Evaluation initiale afin de mesurer le niveau de connaissances
- Evaluation des connaissances et/ou compétences acquises en fin de formation
- Evaluation de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de la formation

Accessibilité

Un référent handicap est à votre disposition afin de faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap, contactez-nous.