

## 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 :
  - ✓ Détecter 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.