

GÉRER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL PAR LA SOPHROLOGIE

MISE EN
PRATIQUE

 2 jours - 14 heures

Le DE LA FORMATION

Cette formation permet d'évaluer les situations de stress pour le patient et pour soi, et d'apprendre à les désamorcer en utilisant les **techniques de la sophrologie** pour son bien-être quotidien.

Nombreux exercices pratiques de mise en application pendant cette formation.


PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

- **Public cible** : Tout le personnel soignant,
- **Aucun prérequis** n'est nécessaire pour cette formation

CONCEPTEUR / INTERVENANTS

- **Concepteur** : Sophrologue certifié
- **Intervenants** : Sophrologues certifiés

Cette formation est aussi disponible...

 Sur-mesure

Autres formations

- ▶ Mieux communiquer avec les patients et gérer les situations difficiles
- ▶ Prévenir et prendre en charge le burn-out
- ▶ Savoir gérer le stress professionnel
- ▶ Gestion de la violence, de l'agressivité et des incivilités

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et comprendre les situations de stress
- Désamorcer les situations de stress
- Gérer son équilibre émotionnel
- Appliquer les bases de la sophrologie sur soi et aux patients
- Optimiser son énergie dans la vie professionnelle et personnelle

OBJECTIFS ET DÉROULÉ PÉDAGOGIQUES

CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET SAVOIR Y REMÉDIER

- Qu'est-ce que le stress ?
- Le bon stress et le mauvais stress : effets de seuil
- Les stressseurs pour les soignants et leurs conséquences sur le soin
- Lien entre stress et émotions
- Découvrir les principes de la sophrologie
- Pratique de la cohérence cardiaque
- Pratiques courtes de la respiration abdominale, relaxation dynamique et de recentrage

ÊTRE CAPABLE D'AIDER LES PATIENTS À SE RELAXER ET À SE DÉTENDRE

- Les stressseurs pour le patient et son entourage ; l'effet-miroir du stress pour le soignant
- Découvrir les respirations qui décontractent et apaisent
- Conduire une anamnèse et comprendre les besoins du patient
- Accompagner l'appréhension et la douleur
- Animer et adapter les exercices sophrologiques pour le patient : respiration, relaxation, visualisation

METTRE EN PRATIQUE

- Pratique de la respiration
- Pratique de la décontraction physique
- Pratique de la visualisation
- Pratique de l'écoute thérapeutique et de l'anamnèse

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Pédagogie active** intégrant : expérimentations, mises en situation, brainstorming, échanges de pratiques, questions-réponses
- **Supports** : diaporama d'animation, supports documentaires
- **Le livret pédagogique** reprenant l'ensemble du contenu de la formation remis au format papier à chaque participant

ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ

- **Évaluation pédagogique** tout au long de la formation en lien avec les objectifs du programme :
 - Participation active aux différents exercices proposés et capacité de remettre en question ses pratiques professionnelles
 - Feed-back des pairs et du formateur lors des discussions autour des études de cas concrets
- **Attestation de formation** avec auto-évaluation du stagiaire et évaluation du formateur sur l'atteinte des objectifs pédagogiques
- **Questionnaire de satisfaction**
- **Feuille d'émargement** des participants



Nous contacter
01 43 68 07 87



SAUV'GARD

Formation continue des professionnels de la santé

Accompagner les
professionnels de
santé tout au long
de leur parcours
professionnel

