

[retour](#)

Public

Tout professionnel des secteurs sanitaire et médico-social

Durée

2 journées + 1 journée à distance

Formateurs

Sophrologue, infirmier formé à la pleine conscience

Dates

13, 14 octobre et 13 décembre 2022

Tarif

600 €

[Contactez-nous](#)

03 20 16 03 60

Partager cette formation



Les champs d'application de la sophrologie pour améliorer le «prendre soin» de la personne

Objectifs

- Acquérir des méthodes de sophrologie pour se les appliquer à soi et aux personnes accompagnées
- Comprendre les processus de la sophrologie et l'intérêt de son utilisation lors des soins
- Vivre différentes séances de sophrologie pour mieux les appliquer

Programme

- Apports théoriques sur la sophrologie
- Champs d'application
- Importance de la phéno-description
- Apprentissage des 2 techniques de base
- Techniques et méthodologie : intérêt du « terpnos logos »
- Séances de base et intérêts
- Respirations en sophrologie, impact sur le corps et sur le mental
- Mise en application pratique des méthodes en binôme
- Évaluation et réajustement
- Bilan des pratiques et des mises en application
- Pratique de « sophro-relaxation-synchrone »
- Comment choisir la séance la plus adaptée à la situation