

# ▶ INITIATION A LA SOPHROLOGIE

PSY  
030

Durée : 2 à 3 journées



Lieu : Inter / Intra

## ▷ Public / Prérequis :

- Tous professionnels de santé souhaitant découvrir la sophrologie

## ▷ Intervenants :

- Sophrologue certifiée, Psychothérapeute

## ▷ Objectifs :

- Découvrir, expérimenter et mettre en pratique dans son quotidien des techniques de sophrologie
- Gérer son stress et ses émotions à l'aide d'une méthode simple et efficace
- Apprendre à adapter ses comportements face aux situations difficiles
- Apprendre à accompagner les personnes dans le cadre d'un suivi thérapeutique

## ▷ Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques avec remise d'un support écrit à chaque stagiaire
- Ateliers pratiques

## ▷ Méthodes d'évaluation :

- Contrôle continu

## Programme pédagogique :

### ORIGINE ET EVOLUTION DE LA SOPHROLOGIE :

- La méthode d'Alfonso Caycedo et les méthodes qui s'y rattachent, méthode à but préventif et curatif.

### LES PRINCIPES DE LA METHODE :

- Relaxation dynamique et relaxation statique
- Intérêt de la sophrologie dans la gestion du stress
- La gestion des émotions
- Le renforcement de la confiance en soi
- La prise de recul
- Le sommeil récupérateur

### DEFINITION ET DISTINCTION DES DIFFERENTS RESENTIS :

- Stress, angoisse, fatigue...
- Facteurs de stress (événements potentiellement choquants)
- hypo ou hyperstimulation
- Accumulation
- Environnement

### INTERET DE LA SOPHROLOGIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS EN MILIEU HOSPITALIER :

- Prise en charge de la douleur
- Traitement des peurs et des angoisses
- Prise en charge des effets secondaires des traitements médicamenteux notamment en oncologie
- Etc.

### PRATIQUE DE LA METHODE AU TRAVERS DES CINQ SENS :

- Visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif
- Expérimentation des techniques de base et mise en application : déroulement d'une séance