

Module de 3 jours spécifiques en sophrologie

La sophrologie offre une approche holistique pour améliorer la qualité des soins et le bien-être des professionnels de la santé, tout en contribuant à une approche plus humaine de la médecine.

Elle représente un outil précieux pour les soignants qui cherchent à cultiver la compassion envers leurs patients et à maintenir un équilibre entre leurs responsabilités professionnelles et leur bien-être personnel.



Voici tous les thèmes que nous pouvons aborder ensemble :

- Les acouphènes, l'hyperacousie, vertiges / les troubles de l'équilibre
- Les phobies ou l'hyper activité à l'Ecole, Collège et /ou Lycée
- Le burnout
- Le suivi des maladies chroniques , graves ou aiguës (céphalées)
- La gestion du deuil
- **La prise en charge de la douleur**
- Les questions ou problématiques liés à la nutrition
- L'accompagnement sénior : personne âgée / bien vieillir
- La prise en charge sophrologique dans le sport
- Le traitement :
 - des Risques Psycho-sociaux
 - Des troubles émotionnels
 - Des troubles addictifs
 - Des DYS / HP
 - Des troubles de l'humeur



Cette formation est entièrement modulable en fonction de vos demandes

Vous pouvez suivre ces cours

- Soit **En distanciel et en direct** avec votre formatrice tout en recevant les cours par mail.
- Soit **En blended-learning** soit une formule mixte avec les cours reçus chez vous , la facilité de les suivre quand bon vous semble et selon vos horaires de travail et des discussions et mises en situation avec votre formatrice.
- Soit **En e-learning** et vous pouvez décider de ne recevoir que les cours par mail ou sur une plate - forme et les suivre à votre convenance : dans ce modèle votre formatrice reste toutefois accessible à des plages horaires déterminées pour vos questions et interrogations.

Toutes nos formations s'appuient sur l'importance de la compréhension d'une sophrologie positive susceptible de créer un changement de ressenti dans nos vies et au niveau social.

Nous traitons ainsi dans chacune de nos formations de la **psychosomatique** et de la **psychothérapie** que la sophrologie implique, avec des informations sur les **neurosciences**.

La **psycho-traumathologie** est aussi au cœur de nos formations, notamment lors de la formation sur la prise en charge de la douleur.

Enfin vous trouverez tout au long de nos formations **l'éducation thérapeutique** nécessaire à donner à chacun de nos patients.

Une supervision est maintenue pendant un an dès la fin de votre formation et vous pouvez participer en tant qu'apprenant à nos INTERVISIONS où chacun, chacune discute de sa pratique pour mettre en commun questions, difficultés ou résultats.

EXEMPLE DE FORMATION SUR 3 JOURS : Modèle adaptable à chaque thème choisi

Jour 1 : Bases Communes de la Sophrologie

Matinée

1. Introduction à la Sophrologie et ses fondements.

- Présentation des trois premiers degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo.
- La philosophie sous-jacente de la sophrologie et son impact sociétal.

Après-midi

2. Comprendre la physiologie de la sophrologie.

- Explication des mécanismes physiologiques de la relaxation et de la respiration.
- L'importance de la physiologie dans la pratique sophrologique.

Jour 2 : Spécialisation Thématique : Choisissez un sujet parmi les options qui vous ont été présenté.

Matinée

1. Approfondissement du sujet choisi (par exemple, acouphènes et vertiges).

- Techniques sophrologiques spécifiques pour aborder le sujet.
- Discussion sur les aspects physiologiques liés à ce thème.

Après-midi

2. Pratique de la sophrologie pour le sujet choisi.

- Exercices adaptés à la problématique.
- Études de cas et exercices pratiques.

Jour 3 : Spécialisation Thématique

Matinée

1. Approfondissement du sujet choisi.

- Techniques sophrologiques spécifiques pour aborder ce thème.
- Discussion sur les aspects physiologiques liés à ce thème.

Après-midi

2. Pratique de la sophrologie pour sujet choisi.

- Exercices adaptés à la problématique.
- Études de cas et exercices pratiques.
- Evaluation des connaissances acquises



Ainsi, ce plan de formation démontre notre adaptabilité et notre capacité à couvrir une gamme de sujets sophrologiques tout en maintenant des bases communes essentielles.

Chaque journée se concentre sur un thème spécifique, permettant aux participants de choisir les sujets qui les intéressent le plus. Cela montre également l'importance de la physiologie dans chaque formation sophrologique, garantissant une base solide pour toutes les spécialisations.

Pour plus de clarté , vous pouvez trouver ci -après un exemple de formation sur le thème de la douleur :

« La prise en charge de la douleur »



Formation sur la prise en charge de la douleur

Durée : 3 jours

Jour 1 : Compréhension de la Douleur et Bases de la Sophrologie

Matinée

8h30 - 10h30 : Introduction à la Douleur

- Comprendre la nature de la douleur : aiguë, chronique, neuropathique, etc.
- Facteurs physiologiques, psychologiques et sociaux liés à la douleur.
- Impact de la douleur sur la qualité de vie.

10h45 - 12h30 : Bases de la Sophrologie

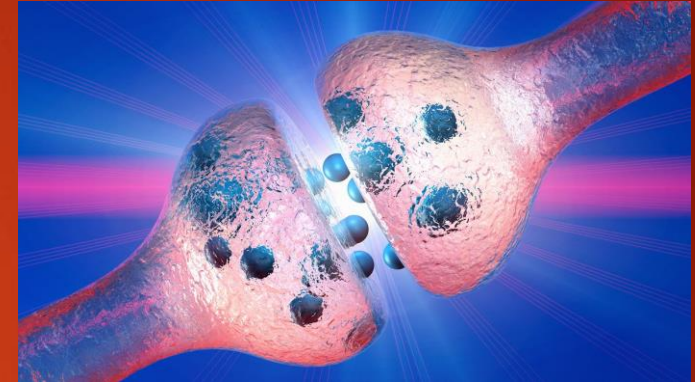
- Les trois premiers degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo.
- Principes fondamentaux de la sophrologie.
- Rôle de la respiration et de la détente musculaire dans la gestion de la douleur.



Après-midi

13h30 - 16h00 : Sophrologie et Douleur

- Utilisation de la sophrologie pour la gestion de la douleur.
- Techniques de relaxation spécifiques à la douleur.
- Exercices pratiques de gestion de la douleur.



16h00 - 17h00: La Physiologie de la Douleur

- Compréhension des mécanismes neurophysiologiques de la douleur.
- Implication des neurotransmetteurs et des voies de signalisation.
- L'approche holistique de la gestion de la douleur.



Jour 2 : Psychologie de la Douleur et Approche Thérapeutique

Matinée

8h30 - 10h30 : Psychologie de la Douleur

- Facteurs psychologiques liés à la douleur : peur, anxiété, dépression.
- Impact des émotions sur la perception de la douleur.
- Stratégies psychologiques pour gérer la douleur.

10h45 - 12h30 : Sophrologie Positive

- La sophrologie positive : renforcer les ressources intérieures.
- Visualisation et auto-suggestion positives.
- Développement d'une attitude face à la douleur.



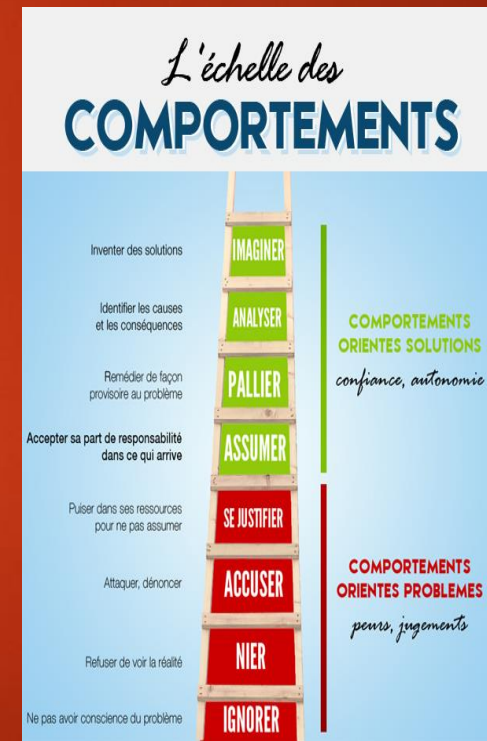
Après-midi

14h00 - 16h00 : Psychothérapie et Douleur

- Les approches psychothérapeutiques pour gérer la douleur.
- Gestion des pensées négatives et des croyances limitantes.
- Pratiques de la psychothérapie cognitivo-comportementale.

16h15 - 17h30 : Exercices Pratiques

- Mises en situation
- Jeux de rôle



Jour 3 : Intégration des Connaissances et Plan d'Action

Matinée

8h30 - 10h30 : Psychotraumatologie et Douleur

- Comprendre la douleur traumatique.
- Techniques sophrologiques pour la gestion des traumatismes.
- Intégration des expériences traumatiques dans la gestion de la douleur.

10h45 - 12h30 : Nutrition et Douleur

- L'impact de l'alimentation sur la douleur.
- Aliments anti-inflammatoires et analgésiques.
- Planification d'un régime alimentaire pour la gestion de la douleur.



Après-midi

14h00 - 16h00 : Plan d'Action Individuel

- Élaboration d'un plan personnel de gestion de la douleur.
- Identification des techniques sophrologiques, psychologiques et nutritionnelles adaptées.
- Planification de la mise en pratique.

16h15 - 17h30 : Conclusion et Perspectives

- Récapitulation des principaux points abordés pendant la formation.
- Opportunités futures pour approfondir la gestion de la douleur.
- Remise des certificats de formation.



Cette formation complète sur la gestion de la douleur combine les aspects physiologiques, psychologiques, et les techniques sophrologiques, de psychothérapie, de psycho-traumatologie et de psychologie positive pour fournir une approche holistique qui peut être mise en pratique par les professionnels de la santé.

Elle se termine par un plan d'action concret pour une gestion efficace de la douleur.



Vous recevrez un CERTIFICAT DE FORMATION en SOPHROLOGIE
à la fin de votre formation, attestant du nombre d'heures et du thème choisi

Chaque formation sera VOTRE FORMATION ; adaptée et personnalisée en fonction de vos besoins et de vos attentes ,



La formatrice, passionnée par son métier de sophrologue, met tout son cœur dans le partage de son enseignement. Sa longue expérience et son engagement profond se reflètent dans chaque aspect de la formation. Elle souhaite transmettre non seulement des compétences, mais aussi la philosophie et les bienfaits de la sophrologie.

Formatrice : Benoit Patricia

Les Ateliers du Sud

54 boulevard Jean Jaurès

06300 Nice

Siret 490742632





Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION

LES ATELIERS DU SUD
54 BOULEVARD JEAN JAURÈS
06300 NICE

CLINIQUE AZURÉENNE DU DOS
122 BOULEVARD MAURICE DONAT
06250 MOUGINS

SIRET : 490 742 632 00048

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DREETS 93060867506

033 6 74 79 01 97

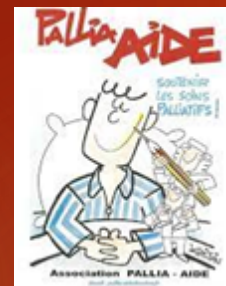
**MON
COMPTE
FORMATION**

RS6100 : Coaching exclusivement

Nos partenaires



Ecole Azurée du
dos - MOUGINS



Suivez-nous



RELAIS
AMICAL
MALAKOFF
MEDERIC
NICE
R.A.M.M.NIC