

PROGRAMME DE FORMATION

Initiation à la sophrologie

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical, social et éducatif ayant en charge des enfants, des adolescents ou des adultes en difficultés comportementales (hors déficience mentale) ou confronté aux somatisations.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 10 p.

Objectifs de la formation

Définir les bases théoriques et méthodologiques de la sophrologie.

Mettre en pratique des exercices de sophrologie auprès d'un public de patients ou d'usagers.

Construire une séance de sophrologie

Adapter les exercices aux spécificités des patients ou usagers pris en charge.

Programme

Connaissances de base en sophrologie.

Étude du processus et de la sophrologie.

Expérimentation d'exercices de relaxation dynamique et de sophronisation : partage d'expériences.

Connaître les différents objectifs de la sophrologie : gérer le stress/amplifier la vitalité/se préparer à un événement important/optimiser les capacités cognitives/proposer un accompagnement non médicamenteux...

Mener à bien un questionnaire d'anamnèse pour cibler l'objectif et personnaliser les exercices en conséquence.

Comment personnaliser un exercice en fonction des fragilités et des ressources des personnes (usagers/patients).

Savoir animer des séances de sophrologie.

Méthodes et supports

Apports théoriques et méthodologiques. Ateliers pratiques. Mises en situation. Échanges.

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.