

Dates de la Formation :

Une session au 1er semestre 2021 organisée comme suit :	
- Mardi 9 mars 2021	4 h de 8 h 30 à 12 h 30
- 5 séances de 2 heures de : 14 h 00 à 16 h 00	- Séance n° 1 : mardi 16 mars 2021
	- Séance n° 2 : mardi 23 mars 2021
	- Séance n° 3 : mardi 30 mars 2021
	- Séance n° 4 : mardi 6 avril 2021
	- Séance n° 5 : mardi 13 avril 2021
- Mardi 20 avril 2021	7 h de 8 h 30 à 16 h 30

Lieu de Formation :

Centre de Formation aux Métiers de la Santé

Allée Jacques Monod – BP 609

62321 BOULOGNE SUR MER CEDEX

Merci de nous contacter pour obtenir les conditions d'accueil et d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap

CONTACTS

Coordonnateur de projet : Delphine BOUCHER Tél. : 03.21.99.32.54

Secrétariat : 03.21.99.30.61 Fax : 03.21.99.38.92

Mail : d.boucher@ch-boulogne.fr

<http://www.ch-boulogne.fr/cfms/ifs-i-fas/formation-continue-2>



Suivez-nous sur Facebook : www.facebook.com/ifsiboulognesurmer/



F
O
R
M
A
T
I
O
N

C
O
N
T
I
N
U
E

INITIATION A LA SOPHROLOGIE 1er Semestre 2021

Durée de la formation : 21 heures

Coût de la formation : 4800 € pour un groupe de stagiaires

: 400 € par stagiaire

Nombre de participants : 12 maximum

SIRET : 2.66.209.402.000.20

Numéro de Déclaration d'Activité : 3162 P 00 2562

Numéro d'enregistrement Organisme de DPC : 2279

Mis à jour le 25/1/2021



Participants :

Professionnels de santé paramédicaux, des secteurs de soins hospitaliers et extrahospitaliers.

Pré-Requis : aucun.

Il peut être demandé d'amener un oreiller et une couverture personnels au cours des séances.

Objectifs de la formation visant le développement des aptitudes et des compétences du stagiaire :

- Connaître les techniques de la sophrologie et leurs utilisations professionnelles.
- Connaître le rôle des états et niveaux de conscience sur le plan physique, psychique et mental .
- Apprendre à développer la maîtrise de soi pour accroître la connaissance de soi et la présence à soi-même afin de canaliser les comportements et les attitudes.
- Savoir transférer la sophrologie dans ses pratiques quotidiennes.
- Intégrer des techniques antistress pour soi et un groupe.

Méthodes pédagogiques mobilisées :

Elles sont variées, participatives, interactives et alternent :

- Théorie et pratique.
- La formation est fractionnée en différentes séances afin d'optimiser le transfert de la pratique.

Contenu de la formation :

- Découvrir la sophrologie, à qui elle s'adresse et comment elle peut améliorer la qualité de vie.
- Connaissances de base en sophrologie.
- Etude de la notion de conscience et des états de niveaux de conscience et de vigilance.
- Les techniques de base.
- L'intégration du schéma corporel.
- Les champs d'application de la sophrologie.
- L'autodiagnostic de son état de stress pour identifier les exercices adaptés.
- Les techniques de régulation et libération de la respiration pour apprendre à se relaxer , expérimentation de la relaxation dynamique du 1er degré.
- Prise de conscience de ses points d'appui : ancrage au sol et la juste posture.

Intervenant :

- Nicole CADWALLADER : Sophrologue D.U.

Evaluation et délivrance de l'attestation :

- Evaluation de la satisfaction et de la qualité de la formation par le stagiaire.
- Délivrance d'une attestation d'assiduité à la session de formation .