

# 3 | Accompagnement des patients et des familles

## SOINS DE SUPPORT : LA SOPHROLOGIE



**Durée : 2 jours**



**Intervenants**

Sophrologue



**Public visé et prérequis**

- Soignants en contact avec des patients et leurs proches

- Pas de prérequis

### Objectifs et compétences professionnelles visés

➤ Proposer au patient des techniques non médicamenteuses empruntées à la sophrologie en complément de son traitement pour améliorer sa prise en charge et lui permettre d'aller vers un mieux-être en particulier quand il est vulnérable physiquement et psychologiquement.

### Programme de la formation

#### Définir ce qu'est la sophrologie

- Définition et origine de la sophrologie
- Les sources de la discipline
- Les trois grands principes de la sophrologie qui vont guider le soignant dans sa démarche avec le patient
- Les états et les niveaux de conscience dont celui qui est privilégié en sophrologie

#### La respiration et la relaxation

- L'importance de la respiration en sophrologie pour permettre une première détente du corps et du mental
- Le support de la respiration et de la relaxation pour relâcher les différentes parties du corps : les techniques clés de base à connaître et à pratiquer
- La relaxation dynamique pour une perception plus positive de son corps
- Les différents exercices et séances à proposer aux patients / à leurs proches pour les aider à traiter l'anxiété et le stress de la maladie mais aussi les douleurs des traitements ou des soins

#### La visualisation

- L'importance de la visualisation et son impact positif pour le cerveau humain
- La visualisation pour aider le patient à prendre conscience de ses ressources et à dépasser ses angoisses durablement

#### La pratique et les mises en situation

- Apprentissage de protocoles sophrologiques pour aborder les problématiques tels que : douleurs, anxiété, émotions difficiles
- Toutes les techniques apprises sont pratiquées afin d'être intégrées et des mises en situations entre les participants sont proposées afin d'être à l'aise en situation réelle.

Tarif et dates Inter : Consulter le calendrier des formations Inter

Tarif Intra/groupe (présentiel, distanciel, sur-mesure) : Nous contacter