

# INITIATION À LA SOPHROLOGIE DANS LES SOINS

## Public

Tout professionnel soignant

## Objectifs

- Définir la sophrologie
- Comprendre les enjeux de la pratique de la sophrologie dans les soins
- Expérimenter et s'approprier les techniques de sophrologie basées sur le corps, la respiration, la concentration, l'autonomie
- Définir les notions d'attitude et de postures en sophrologie
- Vivre des séances pratiques et s'entraîner aux situations rencontrées dans les soins lors desquelles la sophrologie est utile (douleur, anxiété, nausées/vomissement, inconfort, soins invasif, troubles du sommeil etc.)

## Méthodes pédagogiques

- Apport théoriques
- Mises en pratiques
- Remise de fiches pratiques



## Durée / Dates / Lieu

- 3 jours
- 18 et 19 janvier + 26 janvier 2021
- 8 et 9 avril + 16 avril 2021
- 22 et 23 novembre + 30 novembre 2021
- 20 et 21 septembre + 1 octobre 2021
- 



## Tarif

- 700,00 €



## Modalités d'inscription

Bulletin d'inscription à renvoyer à :  
Centre de Formation Permanente  
CHU de Nantes  
5 allée de l'Île Gloriette  
Immeuble Deurbroucq  
44093 Nantes  
bp-cfp@chu-nantes.fr

## Contenu

- La sophrologie : définition et historique
- La respiration
- Les différents niveaux de conscience
- Les relaxations dynamiques
- Champs d'application de la sophrologie dans les soins
- Techniques clefs de sophrologie
- Adaptation des méthodes de sophrologie aux contextes d'exercice des professionnels et au public visé (enfant, adulte, personne âgée)
- Exercices pratiques
- Entraînement à l'animation de séances adaptées au contexte de soin

Un dispositif innovant de simulation en santé\* adapté au contexte d'exercice des professionnels, ainsi que des temps d'analyse de pratique seront mis en œuvre lors de la formation

Pour chacun des thèmes abordés, des références théoriques avec bibliographie sont transmises aux participants. Elles sont enrichies de temps de pratiques. Des situations pratiques peuvent être à l'inverse étayées de références théoriques

Nous nous attacherons à alterner les temps pratiques et théoriques afin de rythmer la formation, afin de favoriser les apprentissages, et leur transférabilité en situation de travail

\*Dispositif initié au CHU de Nantes, labellisé par l'ARS PDL

## Intervenant(s)

- Armelle SIMON, Ingénieure conseil formation, IDE sophrologue, praticienne en relation d'aide par le toucher, praticienne massage bien-être, praticienne en massage assis, certifiée en formation par la simulation en santé