

**Durée :**

**4 jours (28 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Personnels soignants, Travailleurs sociaux

**Notre intervenant :**

Cadre de santé, formatrice consultante, titulaire du Master en Sophrologie, du Master en P.N.L. formatrice à la relation d'aide...

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**1320 € HT  
(1584 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Découvrir la sophrologie Caycédienne : ses bases, ses principes
- Apprendre à se concentrer sur les sensations de son corps, à réguler son état émotionnel, à éliminer les tensions, à se relaxer pour un bien-être personnel et professionnel...
- Mieux gérer les situations de stress professionnel et personnel

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Il s'appuie sur :  
des échanges d'expériences vécues et sur des apports  
Méthodologiques et pratiques  
des mises en situation, des exercices pratiques et des actions correctives  
Remise d'un document de cours, aide-mémoire et boîte à outils

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

- **Présentation de la Sophrologie Caycédienne**
  - Définition
  - Les trois principes fondamentaux
  - Les quatre piliers de la sophrologie Caycédienne
  - La « vivance » et ses deux lois fondamentales
  - Les applications de la sophrologie dans le domaine personnel
  - Les applications de la sophrologie en milieu professionnel
  - Définition de la conscience et ses trois niveaux
- **Présentation et explication des protocoles des différentes techniques**
- **Application des diverses méthodes sophrologiques**
  - Sophronisation de base vivantielle (SBV)
  - Sophro-respiration synchronique (SRS)
  - Sophronisation de base par système (SBS)
  - Méthodes anti stress (SDN)

- Relaxation dynamique du premier degré
- Technique pour renforcer le positif (SPI)
- Technique de futurisation (SAP)
- Sophronisation de la présence des valeurs (SPV)
- Méthode de protection liminale du sommeil

**Indications de certaines techniques de relaxation pour les personnes hospitalisées**

**Impact de nos comportements sur les comportements des personnes en institution de soins ou d'hébergement**