INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Ref. SA382

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 :

1328 € HT
(1593.6 € 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 sommei

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