

Les spécialisations soignantes

Initiation à la sophrologie

Les objectifs

- Comprendre les mécanismes bio-psycho-physiologique des tensions stressantes pour les résidents / patients et les soignants
- Repérer les attitudes de blocages dans la vie personnelle et professionnelle qui résultent de la relation à l'autre
- Appréhender et expérimenter des outils

Le contenu

- Les sources de tensions stressantes
- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- L'entraînement sophrologique
- Ateliers d'initiation à la sophrologie
- L'utilisation des outils de sophrologie au sein des accompagnements

La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation de 2 jours

Les participants

Tout personnel soignant. 12 participants maximum. Aucun prérequis

La session de formation est ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de mise à disposition de locaux adaptés à la spécificité du handicap par l'établissement d'accueil des participants. Un conseil d'orientation ou d'accompagnement personnalisé peut être apporté par notre organisme de formation.

Référent Handicap : Madame HUGONNET Catherine

Le formateur

Formateur spécialisé

Pour recevoir une proposition détaillée de l'action de formation, merci de nous contacter :

BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51

catherine.hugonnet@free.fr