

FORMATION EN SOPHROLOGIE

PROGRAMME DE LA FORMATION « ANIMER DES ACCOMPAGNEMENTS DE GESTION DU STRESS ET D'AMELIORATION DU BIEN-ETRE PAR DES PRATIQUES SOPHROLOGIQUES, DE RELAXATION ET DE COMMUNICATION INTERRELATIONNELLE »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Renforcer les capacités d'adaptation émotionnelle, corporelle et relationnelle des bénéficiaires, en s'appuyant sur des techniques de sophrologie, de relaxation et de communication interrelationnelle. Prévenir le stress et améliorer le bien-être.

PUBLIC

Pour que le stagiaire puisse suivre au mieux l'action de formation professionnelle définie ci-dessus, il est précisé que ce dernier doit être en exercice professionnel dans une de ces secteurs :

- Acteurs du champ de la santé (aides-soignants, infirmiers, kinésithérapeutes, psychologues),
- Acteurs de l'éducation et de l'animation (enseignants, éducateurs spécialisés, animateurs socio-culturels),
- Professionnels du développement personnel (coach, sophrologues, praticiens bien-être, formateurs),
- Acteurs de l'entreprise et des ressources humaines (managers, responsable QVCT, accompagnants RH)

LE PROGRAMME

JOUR 1 : Cadre de l'accompagnement en gestion du stress, des troubles du sommeil et de la confiance en soi et définition de la posture professionnelle.

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les fondements de la gestion du stress et du bien-être, • Passer en revue les problématiques liées aux troubles du sommeil et de la confiance en soi, • Utilisez des méthodes de prévention ou d'accompagnement, • Clarifier le rôle et les limites de l'accompagnant.
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Base du stress (psychologie psychisme), • Les troubles du sommeil et leur impact dans l'activité professionnelle, • Le déficit de la confiance en soi et son retentissement sur la relation à l'autre, • Les 3 types de solutions : sophrologie relaxation, communication Inter relationnelle, définition et différence et complémentarité d'application, • Cadre éthique de l'accompagnement, • Posture de présence de l'accompagnant, écoute active.
Pratique	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices de centrage en relaxation puis en sophrologie de base, • Respiration consciente puis respiration synchronique, • Partage en binôme : Partage de la relation, représentation du stress et du bien-être.

JOUR 2 : Fondamentaux de la sophrologie et principales pratiques clés dans l'accompagnement sophrologiques

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir les principales techniques de la base de la sophrologie,• Savoir les adapter à différents publics.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Les niveaux de détente,• Schéma corporel et conscience du corps,• Les relaxations dynamiques 1 à 4,• Présence du corps et du mental en interrelation.• Notion de valeurs de vie personnelle, quête de sens,• Adaptation aux différentes situations ou publics et exemple de protocole d'accompagnement avec la sophrologie.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Séquence guidée de sophrologie : scan corporel SBV et travail sur la concentration,• Évacuation des tensions négatives, présence du positif en soi, travail sur la respiration.• Débriefing guidé : ressentis et application

JOUR 3 : Pratiques de relaxation et ancrage corporel

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Expérimenter des techniques de relaxation corporelle et mentale,• Créer des séquences simples.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Relaxation musculaire progressive, visualisation, autohypnose légère,• Relaxations mentales et évacuation des tensions négatives ou limitantes,• Les différentes respirations de détente et de gestion du stress,• Ancrage, recentrage et écoute de soi,• Gestion des émotions.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Séquence guidée complète (30min) Relaxation de Schulz puis Jacobson,• Création d'une séquence personnalisée en binôme selon un exemple de besoin,• Création d'un protocole d'accompagnement.

JOUR 4 : Communication Inter relationnelle et gestion émotionnelle

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer sa communication dans la relation d'aide, trouver la juste posture,• Savoir accueillir ses émotions, les mettre à distance dans la relation et être en capacité d'accueillir les émotions du client et l'aider à les gérer,• Savoir créer une alliance d'accompagnement.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• CNV (communication non-violente),• Technique de l'entretien le cadre à poser, la juste posture,• Les différentes émotions, leur mise à distance,• L'écoute active, les techniques de reformulation, le questionnement,• Construction d'un climat bienveillant et la validation émotionnelle.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Jeu de rôle - entretien d'accueil,• Gestion des émotions et ressentis,• Projection en situations futures,• Débriefing collectif

JOUR 5 : Conduire une séance d'accompagnement complète

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Déterminez la méthode à utiliser,• Savoir structurer une séance type : les 3 étapes,• Choisir les outils adaptés à la problématique du client et savoir proposer un protocole d'accompagnement.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Conduite d'entretien et analyse de la demande,• Structure de l'entretien : accueil, pratique, verbalisation, clôture,• Adapter son langage et sa voix,• Adapter sa posture, connaître ses limites,• Travailler sur le non-jugement virgule la qualité de l'accompagnement et les conseils d'entraînement entre les séances.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Conduite d'une séance en petit groupe de sophrologie puis de relaxation puis de communication Inter relationnelle,• Feed-back croisé plus auto-évaluation,• Ajustement des postures, consignes, rythme,• Gestion des incidents, maintien du cadre sécurisant,• Recueil des ressentis post séance, verbalisation, questionnaire, observation.

JOUR 6 : Accompagné différents profils et situations

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Adaptez sa posture et ses outils à différents publics ou situations,• Déterminez les besoins• Savoir choisir la méthode ou les méthodes adaptées à la situation,• Comprendre les atouts mais aussi les limites de l'accompagnement non thérapeutique.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Définir des objectifs et élaboration d'un programme progressif et personnalisé,• Cas type : burnout, anxiété chronique, adolescent, salarié en questionnement, gestion de la surcharge du travail, difficulté de communication en équipe, savoir trouver du sens et identifier ses valeurs dans son travail,• Les problématiques professionnelles,• Les problématiques personnelles,• La prise en charge des jeunes,• Signe d'alerte et indication vert professionnel de santé.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Étude de cas, discussion en groupe,• Création de plusieurs mini protocoles adaptés,• Évaluation de l'évolution sur plusieurs séances.

JOUR 7 : Mise en situation plus plan d'action professionnel

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Consolider les acquis par la pratique,• Élaborer un plan d'action post formation.
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Séance complète (préparation, animation, retour),• Réflexion sur la posture de praticien accompagnateur de la personne, cadre d'intervention identifié et solide,• Précaution personnelle et ressources utiles en cas de difficultés en tant qu'intervenant.
Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Mise en situation en duo ou en trio (simulation d'une séance),• Plan d'action individuelle : ou virgule comment virgule avec qui démarrer ?• Proposer des protocoles,• Rédaction de bilan structuré et restitution aux bénéficiaires

JOUR 8 : Évaluation qualifiante

Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Étude de cas et animation d'une séance - 4h,• Structuration d'un contrat et d'un programme d'accompagnement - 2h,• Analyse de retour d'expérience - 1h
-----------------	--