

## ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

*Enrichir sa pratique d'accompagnement*

### S'INITIER À L'UTILISATION DE LA SOPHROLOGIE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

#### PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de l'accompagnement en relation avec des personnes en perte d'équilibre professionnel. Elle s'adresse aussi aux personnes en reconversion professionnelle et ayant un projet défini nécessitant l'utilisation des techniques de sophrologie. Champs d'application professionnels : clinique, prophylactique, pédagogique ou social (renforcement de la santé, gestion du stress, situations d'apprentissage, préparation aux examens, coaching)

#### OBJECTIFS

- Appréhender les spécificités, les bases et l'histoire de la sophrologie
- Outiller des professionnels de la relation à accompagner des personnes en difficultés, à l'aide de techniques sophrologiques
  - expérimenter différentes techniques et processus « sophrologiques » utilisables auprès de personnes en difficultés personnelles ou professionnelles
  - acquérir les concepts de sophrologie relatifs à la vitalité de l'individu en milieu professionnel
  - développer la prise de conscience et la clarification des habitudes de vie dans la vie personnelle et au travail
  - expérimenter différentes relaxations (Training Autogène de Schultz, Relaxation de Jacobson...)
  - expérimenter différentes sophronisations en « statique » et « dynamique »

#### CONTENU

Alternance de temps de pratique et temps théoriques qui permettent une appropriation des techniques :

- Les bases et les concepts élémentaires (méthodologie, principes et lois)
- Les notions de niveaux et d'états de conscience : théorie de base de la sophrologie
- Les modalités et efficacité de la respiration
- Les notions de récupération et de repos
- Les techniques de recentrage, de mise au calme
- La relation au temps : rythme personnel, rythme de travail et fatigabilité
- La gestion de sa santé au quotidien : habitudes, réflexes et croyances »

*Cette sensibilisation à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle permet d'accéder au cycle d'approfondissement d'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle*

28h – 4 jours