

## Santé mentale : sensibilisation à la sophrologie



### DURÉE

5 jours (35 h)

### DATES ET LIEUX (au choix)

**23 au 27 janvier 2023**

**BESANÇON** (Franche-Comté)

RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS

asso@cemeabfc.org

Tél : 03 81 81 33 80

**25 au 29 septembre 2023**

**LILLE** (Nord-Pas de Calais)

RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS

accueil@cemeanpdc.org

Tél : 03 20 12 80 00

Ce stage, destiné à sensibiliser à la sophrologie, vise à améliorer la prise en soin des personnes en situation de stress au sein de l'institution, notamment. Ainsi il s'adresse au professionnel autant pour la gestion de son propre stress de soignant que pour l'utilisation d'exercices auprès des soigné.e.s. La sophrologie est une pratique psychocorporelle qui s'appuie sur la détente physique et l'acceptation de soi, grâce à des exercices de respiration, la visualisation d'images apaisantes...

### Objectifs

- Acquérir les bases de la sophrologie pour aider à gérer le stress
- Apprendre à prendre conscience de la relation corps/esprit
- Découvrir ses propres capacités pour s'auto-appliquer les techniques
- Appréhender, accepter, gérer les situations difficiles

### Contenus

- Définition de la sophrologie
- Image du corps, sa place dans les pathologies
- Différents exercices de mise en situation
- Échanges autour de la pratique

### Méthodes pédagogiques

- Approche théorique et pratique de la sophrologie
- Analyse des pratiques et des ressentis
- Échanges de pratiques et études de cas
- Documentation, bibliographie



**PRIX : 1 000 €**

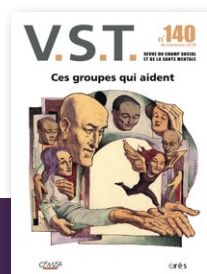


### PUBLIC

Tout.e professionnel.le  
du champ concerné

Pas de pré-requis nécessaire  
pour l'entrée en formation

POUR EN  
SAVOIR +



### Réflexion sur les groupes corporels

Article de VST n° 140 (p. 73)

Comment penser le cadre de nos groupes corporels au sein d'un hôpital de jour d'un service de pédopsychiatrie ? Nos exigences semblent parfois porter sur des impossibilités psychiques des jeunes enfants que nous recevons. Qu'est-ce qui empêche ces enfants de « faire groupe » ? Illustré par des vignettes cliniques et en appui sur des théories développementales et psychanalytiques, nous proposons un éclairage pour le comprendre.

<https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/vst-140-ces-groupes-qui-aident>