

Santé mentale : sensibilisation à la sophrologie

stage n°12

■ DURÉE

2 Sessions de 5 jours (35 h)

■ DATES ET LIEU

13 au 17 septembre 2021
LILLE (Nord-Pas-de-Calais)

20 au 24 septembre 2021
LILLE (Nord-Pas-de-Calais)

• RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

accueil@cemeanpdc.org

Tél : 03 20 12 80 00

■ PRIX : 975 €

■ PUBLIC

Tout.e professionnel.le
du champ concerné

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

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... C'est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif d'atténuer les angoisses, les phobies... en travaillant sur des « pensées positives ».

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

UN PAS DE CÔTÉ
EN LECTURE

VST n° 140

Ces groupes qui
aident



Article « Réflexion sur les groupes corporels » p. 73. Mathilde Manouvrier

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://www.cairn.info/revue-vie-sociale-et-traitements-2018-4-page-73.htm>