La sophrologie - Outil de la gestion du stress

Soins - Bien-être

Continue

Durée

30h ou 105h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, c'est une science de la conscience et art de vivre qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotio
combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et des émotions.

La sophrologie permet de développer une nouvelle conscience de soi, des autres, du monde, de la vie, de façon positive et plus en harmonie.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de proposer des séances de sophrologie dans votre pratique professionnelle.

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach,
animateur, éducateur, enseignant, etc.)

Programme

Programme – 30 heures

Introduction et bases théoriques de la sophrologie.

Les techniques et exercices de respiration.

Les techniques et exercices de relaxation.

L'automassage.

Gestion du stress et accueil des émotions.

Les exercices de relâchement musculaire.

Les exercices de visualisations et renforcement positif.

Animation d'une séance complète

Programme Libramont

Formation complète de 105 heures

Module 1

Introduction à la Sophrologie

Présentation de la sophrologie et de son origine

Les principes fondamentaux de la sophrologie

Les grands noms de la sophrologie et leurs contributions

Module 2

Fondements de la Sophrologie

Les besoins fondamentaux et leur impact sur la santé mentale

La technique conditionnée (TC) et son utilisation dans la sophrologie

Sophronisation pratique : techniques de relaxation et de concentration.

Module 3

Techniques Sophrologiques de Base La respiration contrôlée pour gérer le stress et l'anxiété

La détente musculaire progressive pour soulager les tensions physiques

La visualisation créatrice pour atteindre les objectifs et renforcer la motivation.

Module 4

Approfondissement de la Sophrologie

Compréhension du stress et son impact sur la santé

La relaxation dynamique pour mobiliser l'énergie et stimuler la créativité

La sophro-acceptation progressive (SAP) et la sophro-Correction -Sérielle (SCS) pour le développement personnel

Module 5

Techniques Avancées en Sophrologie

L'anamnèse en sophrologie : exploration des souvenirs et des émotions

Gestion du contre-transfert et du transfert dans la relation thérapeutique

Stratégie thérapeutique adaptée à chaque individu et importance du cadre

Module 6

Application Pratique de la Sophrologie Sophro-anamnèse : recueil d'informations en état de sophronisation

Sophro-analyse et Sophro-Somathérapie pour la résolution des conflits internes

Module 7

Sophrologie et Bien-être Conscience corporelle et utilisation des ondes cérébrales dans la sophrologie

La musicothérapie comme outil de relaxation et de stimulation mentale

Gestion des émotions et développement personnel grâce à la sophrologie

Module 8

Intégration et Pratique Continue

Avantages d'engager un processus de changement et de développement personnel

Applications pratiques de la sophrologie dans la vie quotidienne (« Terpnos Logos »)

Module 9

Sophrologie et Dépendance Sophromnésie (SMN) : techniques de libération des mémoires cellulaires

Utilisation de la sophrologie dans le traitement des addictions et des dépendances

Module 10

Approfondissement des Techniques

Techniques sophrologiques spéciales pour des besoins spécifiques

Études de cas pratiques pour illustrer l'efficacité de la sophrologie

Conclusion

Récapitulation des principaux enseignements et techniques

Ressources supplémentaires et bibliographie pour approfondir la pratique de la sophrologie

Sites de formation

Liège - Château Massart (FC), Dinant, Libramont.