

FORMATION « Gestion des émotions de soignant par la sophrologie – 4 jours »

PRÉ REQUIS / PUBLIC Professionnel(le) de santé	DURÉE DE LA FORMATION 4 jours (28h) 9h-17h	CERTIFICATION Non certifiant Développement des compétences
ACCÈS HANDICAP Oui sous conditions d'aptitude médicale	DATES / PÉRIODE DE LA FORMATION Sur demande	LIEUX 9 Boulevard de Louvain 13008 – Marseille Où en INTRA dans vos locaux
NIVEAU D'ACCÈS Professionnel(le) de santé : secteur sanitaire ou médico-social	ADMISSION Inscription sur document dédié	TARIFS Sur demande

+ Présentation du métier :	<p>Rythme de travail de plus en plus intense, gestion des relations avec les patients, les familles et les collègues de travail, adaptabilité aux changements fréquents, gestion des urgences ... sont autant de facteurs – parmi d'autres - pouvant susciter des troubles liés au stress dans la communauté des personnels soignants, tous symptômes mettant à mal la Qualité de Vie au Travail (QVT) qui peuvent conduire à l'épuisement professionnel.</p> <p>En prévention ou pendant un moment de tension, la Sophrologie peut présenter de véritables atouts pour atténuer les pressions liées au stress. Cette formation se veut être une opportunité pour les personnels soignants d'apprendre à soulager leurs tensions physiques et/ou psychologiques et plus généralement, d'apprendre à prendre soin de soi.</p>
+ Objectifs : (Aptitudes et compétences)	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la sophrologie (son histoire, les principes de bases, ses objectifs) • Repérer les impacts du stress, des émotions et de l'anxiété sur le corps • Mobiliser des techniques de sophrologie pour diminuer et réguler son stress, ses émotions, son anxiété et les appliquer aux situations de travail • Réduire son risque d'épuisement professionnel • Analyser ses pratiques pour réduire l'impact du stress, des émotions et de l'anxiété au travail
+ Programme ou référentiel :	<p>Jour 1 : Découverte de la sophrologie et de ses fondamentaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation du Pré-test de la formation • Qu'est-ce que la sophrologie • Son histoire • A qui s'adresse-t-elle ? • Quels sont ses objectifs ? • Les moyens et le processus sophrologique <p>Jour 2 : La sophrologie comme outil de régulation du stress, des émotions et de l'anxiété</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que le stress ? • Qu'est-ce que l'émotion ? • Qu'est-ce que l'anxiété ? • Liens et impacts entre corps et esprit • Savoir repérer les maux du corps • Le moment présent <p>Jour 3 : Applications de la méthode au service du personnel soignant</p>

	<p>Exercices pratiques de mise en application des méthodes enseignées</p> <p>Jour 4 : Analyse de situation à partir du vécu professionnel des participants</p> <p>Réflexions et analyses de situations rapportées par les participants afin de mesurer en quoi la sophrologie peut être une réponse favorable</p>
+ Débouchés :	Non concerné
+ Méthode d'évaluation des stagiaires :	<p>Un Pré-Test et un Post-Test permettant d'apprécier le niveau de connaissances des stagiaires avant et après l'action de formation ;</p> <p>Un questionnaire de satisfaction.</p> <p>Une attestation de fin de formation est délivrée aux participants ayant été présents sur la totalité de la durée de la formation.</p>
+ Délai d'accès :	<p>Délais d'accès à la formation :</p> <p>Jusqu'à 15 jours avant le début de la formation en fonction du nombre d'inscription (sous réserve de la signature préalable de la convention de formation)</p>
+ Méthodes Mobilisées :	<p>Formation sur 4 jours (28h) de 9h-17h, avec un rythme tous les 15 jours.</p> <p>Des enseignements théoriques ont lieu sur le site du CERFAH ou en Intra (sur demande).</p>
+ Contacts et lieux de formations :	<p>Responsable pédagogique : C. Carbonaro 04 91 78 10 06 – contact@cerfah.fr</p> <p>9 Boulevard de Louvain 13008 – Marseille ou en INTRA</p>
+ Indicateurs de résultats :	<p>Primo session - Données indisponibles – contact : c.carbonaro@cerfah.fr</p>

*En INTER établissements la notion de « partenaire » s'adresse aux établissements pouvant justifier de l'encadrement d'un(e) apprenti(e) du CERFAH durant les 2 dernières années.

**En INTRA établissement, la formation comprend un coût à la journée et des frais de déplacement des formateurs (fonction de la distance du lieu de formation et de l'équipement proposé par l'établissement d'accueil).

