Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Accompagnement du Burn Out, et autres pathologies liées au stress chronique

Durée : 28h

Formation en :
– presentiel
– distanciel
– hybride

Nombre de participants : Mini 4. Max 10

Introduction

Les personnes concernées par des pathologies liées au stress chronique consultent souvent des sophrologues en complément de leurs soins médico-psychologiques.

Comment les accompagner à bon escient ? Quel est notre périmètre de travail comme non soignants ? Quelles pratiques utiliser pour quoi ? Avec quelles précautions ? Quelles pratiques complémentaires associer ?

Autant de questions auxquelles cette spécialisation propose de répondre.

Objectifs

- accompagner en complément des soins médico-psychologiques par la sophrologie et des outils complémentaires, les personnes actuellement concernées par un burnout, des troubles anxieux, troubles dépressifs, PTSD, troubles somatoformes (boule au ventre, bruxisme, ...)
- adapter son accompagnement suivant les phases de réhabilitation et les besoins exprimés
- se positionner en complément des soins médicp-psychologiques en sachant mettre en valeur l'apport de la sophrologie

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- identifier les spécificités de chaque pathologie, faire le lien avec la sophrologie
- utiliser les pratiques sophrologiques suivant les besoins
- associer des exercices adaptés à la réhabilitation psychosociale

Public

Sophrologues ayant fini leur formation initiale. Minimum 300h avec de la pratique encadrée (Type Sofrocay, Académie de Paris, ESL, CEAS, Bien Relax, IFS, Cassiopée... liste non exhaustive).

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter

Prérequis

Être sophrologue.

Avoir fini sa formation initiale.

Il est recommandé d'avoir suivi une formation d'au moins 300h en sophrologie et de maîtriser les 4 premiers degré (RDC1 à 4). Ex. Non exhaustifs : Sofrocay, academie de Sophrologie de Paris, ou Suisse, ESL, IFS, Cassiopée, ESSA, Bien Relax etc....)

Contenu - Programme

- Le contexte : pourquoi une hécatombe de pathologies mentales ? Épidémiologie, facteurs sociétaux, organisationnels, collectifs, structurels et conjoncturels, personnels favorisant.
- Le stress chronique, les troubles anxieux, le Burn-out, le Brown-out, le Bore-out, les troubles dépressifs, le bruxime, les troubles somatoformes et tour d'horizons des différentes pathologies liées au stress chronique jusqu'au stress post-traumatique. PTSD
- La physiologie, les aspects psychologiques du stress chronique, notions sur la théorie polyvagale

- Les soins médico-psychologiques assurés par les professionnels de santé
- Le rôle du sophrologue, les possibilités et limites du sophrologue, formé hors du champ médico-psychologique, son positionnement, son rôle et ses apports complémentaires des acteurs de santé
- Les étapes de reconstruction et les apports de la sophrologie à chaque étape
- Processus, outils sophrologiques et outils complémentaires nécessaires à la reconstruction
- Travail spécifique en réponse aux besoins de confiance en soi, estime de soi, image de soi, idéal de soi, valeurs, gestion des angoisses, action face aux ruminations, tensions mentales, émotionnelles, physiques, culpabilité, croyances limitantes, dépassement des blocages, etc….
- Expérimentation et compréhension de l'apport de chaque processus et exercice, compréhension des niveaux d'actions possibles, pour les utiliser suivant les besoins et avec à propos
- Les pratiques de sophrologie avec ce public (apport des différents courants de sophrologie, expérimentations, pratiques)
- Les outils à la disposition du sophrologue en complément de la sophrologie pure : découverte, apprentissage pratique d'outils, techniques et processus complémentaires à la sophrologie
- Travaux pratiques spécifiques sur l'espace personnel et la capacité à poser des limites.

Méthodologie

- Alternance d'apports théoriques, de pratiques,
- Mise à disposition et utilisation d'outils sophrologiques et d'outils complémentaires,
- Utilisation de vidéos
- Nombreux exercices pratiques à réutiliser en cabinet, en ateliers de groupe, en sensibilisation en entreprise.
- Partage d'expérience.

Outils

- Pratiques sophrologiques
- Pratiques complémentaires
- Stades de la réhabilitation psychosocial post-burnout

Modalités d'évaluation

Évaluation formative au travers des échanges et des exercices proposés.

Cette Évaluation formative continue permet de revenir au besoin sur un point ou de l'approfondir.

Intervenants

Odette Sangaré

Sophrologue D.U faculté de médecine et titre inscrit au RNCP

Sophrologie caycédienne, existentielle et IFS

Consultant formateur en QVT à l'ILQVT – Institut Luxembourgeois de la Qualité de Vie au Travail

Fondateur de l'association Erasme Espace de ressources et d'activtés pour la santé mentale (anciennement APGS asbl)

Formée à la théorie polyvagale

Lieu

Formation en hybride : au choix en distanciel synchrone ou présentiel au Luxembour (Mondercange)

Tarif

Financement personnel : 790€ paiement en une ou plusieurs en vous y prenant à l'avance. La Formation doit être soldée avant la fin de la formation.

Financement Entreprise, France Travail : 890€ en distanciel et 990€ en présentiel. Acompte pour réserver votre place 150€

Financement OPCO FIFPL AGEFICE Arko…sur devis. Acompte pour réserver votre place 150€.

Pas de CPF

Modalités de paiement

Paiement sans financeur : Paiement via billetterie possible par carte de crédit, en une ou plusieurs fois, paypal

Paiement avec un financeur : Paiement par virement

Prise en charge

Financement personnel : 790€ paiement en une ou plusieurs en vous y prenant à l'avance. La Formation doit être soldée avant la fin de la formation.

Financement Entreprise, France Travail : 890€ en distanciel et 990€ en présentiel. Acompte pour réserver votre place 150€

Financement OPCO FIFPL AGEFICE Arko...sur devis. Acompte pour réserver votre place 150€.

Pas de CPF

Et après ?

(prise en charge FIFPL éventuelle pour le code APE 8690F uniquement en présentiel). Renseignez-vous : www.fifpl.fr

Un financement est possible selon votre situation et OPCO de rattachement.
FIFPL – AGEFICE – OPCO de votre employeur – FRANCE TRAVAIL
renseignez vous auprès de vos financeurs, chaque dossier est spécifique.
Ce module n'ouvre pas droits au CPF