



## Programme de Formation Professionnelle

« Intégrer la sophrologie et la relaxation dans son activité professionnelle de soins, d'éducation et d'aide »

Relaxation et Sophrologie du Sud-Ouest

### SASU MH RIO

SIRET : 834 676 595 00020 R.C.S. PAU | APE : 8559A

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité 756 404 302 64 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine, ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat,

11 avenue Baron Séguier 64140 BILLERE | 06 81 89 48 83 | mhrio2@orange.fr | www.formation-sophrorelax.com/

### « Intégrer la sophrologie et la relaxation dans son activité professionnelle de soins, d'éducation et d'aide »

Le parcours de formation vise l'acquisition de méthodes et de techniques de sophrologie et de relaxation afin qu'elles puissent être mises en œuvre dans le cadre d'une activité professionnelle dans les domaines du soin, de l'aide à la personne, de l'éducation et du sport pour accompagner les patients ou clients dans l'amélioration de leur bien-être et l'activation de tout leur potentiel.

#### Intervenante :

**Marie-Hélène Rio**

**Consultante-Formatrice**

Sophrologue

Relaxologue,

Certifiée Fédération Internationale de Relaxologie

Maître praticienne en PNL,

Formée à la Relation d'Aide, à la

ludo pédagogie, à la méthode 3D

Enseignante du Jeu de la Source

#### Durée :

**196 heures sur 28 jours**

(le temps de travail personnel

n'est pas compris dans ce total)

#### Participants :

Groupe de 8 stagiaires maximum

#### Lieu :

Salle de formation ERP louée par

l'organisme sur Pau.

L'adresse est communiquée dans

la convocation transmise au plus

tard 2 semaines avant le début de l'action de formation

#### Moyens pédagogiques :

Matériel utilisé : tableau, support de formation

Kits de documents fournis au fur et à mesure du programme.

Programme 2022 - VV-16/05/2022

#### ..... Objectifs de développement des compétences professionnelles

- Conduire une anamnèse avec le client/patient en identifiant les besoins et motivations par un questionnement adapté
- Construire un programme d'accompagnement de relaxation et/ou de sophrologie personnalisé
- Intégrer une séance de sophrologie et/ou de relaxation en respectant les différentes étapes du protocole sophronique ou de relaxation
- Inviter le client/patient à la phéno-description de la technique ou de la séance réalisée
- Évaluer la progression du client/patient au cours et à l'issue du programme d'accompagnement pour suivre son évolution et les progrès réalisés en corrélation avec ses objectifs
- Clôturer l'accompagnement en appréciant les performances et les changements perçus au regard de l'objectif fixé

#### ..... Public et Pré requis

Cette formation s'adresse à tout professionnels dans les domaines d'activité de soins, d'éducation, d'aide à la personne et du sport souhaitant inclure les méthodes de Relaxation et de Sophrologie ou désirant expérimenter leur propre sensibilité dans ce domaine.

#### Prérequis :

- Exercer une activité dans le domaine de la santé, de l'éducation, de l'aide à la personne ou du sport
- Avoir un projet professionnel avec l'introduction de la sophrologie et de la relaxation dans son activité/sa pratique.
- Tout projet professionnel sera étudié en amont afin de valider son adéquation avec le parcours de formation
- Aucun pré-requis de relaxation ou de sophrologie.

Un entretien téléphonique à l'inscription porte essentiellement sur la motivation.

## « Intégrer la sophrologie et la relaxation dans son activité professionnelle de soins, d'éducation et d'aide »

### Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

<ul style="list-style-type: none"><li>✦ Induction en relaxation, ton, rythme, voix construction de la séance.</li><li>✦ Introduction à la pleine conscience.</li><li>✦ Méthode Vittoz.</li><li>✦ Relaxation Progressive de Jacobson.</li><li>✦ Training Autogène de Schultz.</li><li>✦ Spécificité de la Sophrologie : activation du positif, sophro-programmation future, sophro-déplacement du négatif.</li><li>✦ Visualisation : apprendre à visualiser en relaxation.</li><li>✦ Relaxation en groupe, relaxation en individuel.</li><li>✦ Respiration : prise de conscience, différentes techniques...</li><li>✦ Gestion du stress, techniques, outils</li><li>✦ Santé mentale</li><li>✦ Construction d'un programme d'accompagnement</li><li>✦ Évaluation de la progression de l'accompagnement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✦ Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré : Sophrologie et présent.</li><li>✦ Relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré : Sophrologie et Futur.</li><li>✦ Relaxation dynamique 3<sup>ème</sup> degré : Sophrologie et Passé.</li><li>✦ Relaxation dynamique 4<sup>ème</sup> degré</li><li>✦ Invitation et régulation de la phéno-description</li><li>✦ Sophro-présence - immédiate, le renforcement du positif dans la corporalité.</li><li>✦ Sophro-pédagogie, Sophrologie et examens, Sophrologie et compétitions.</li><li>✦ Sophro stimulation projective, sophro-acceptation progressive en trois temps.</li><li>✦ L'anamnèse, la conduite de l'entretien, le choix de la séance, le concept d'alliance.</li><li>✦ Etudes de cas d'intégration des méthodes de Relaxation et de Sophrologie dans les métiers du soin, d'éducation et d'aide</li></ul>
--	--

## « Intégrer la sophrologie et la relaxation dans son activité professionnelle de soins, d'éducation et d'aide »

### ..... Techniques pédagogiques et modalités d'évaluation

- ➔ Méthode : « learning by doing »
- ➔ Les outils pédagogiques utilisés sont choisis pour favoriser l'application et la mémorisation de l'information et des techniques :
  - Exercices, études de cas, simulation de cas concrets, exercices d'application intersession
- ➔ Selon les séquences, différentes techniques sont utilisées :
  - ⊕ Séquences informatives : exposés,
  - ⊕ Séquences d'auto évaluation et de réflexions personnelles ou en commun
  - ⊕ Séquences de travail en groupe, ateliers
- ➔ Evaluation pédagogique diagnostique en début de formation, et formative/acquisition de compétences, au fur et à mesure de la formation, mise en situation de rédaction et d'animation d'une séance, étude de cas, rédaction et présentation de séances d'accompagnement sous forme de mémoire, soutenance du mémoire devant un jury.
- ➔ Remise d'un Parchemin,
- ➔ Chaque stagiaire sera tenu de signer la feuille d'émargement à chaque début de demi-journée de la formation.
- ➔ Questionnaire pour le bilan à chaud de la formation par le participant,
- ➔ Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées à froid environ 6 mois après la fin de la formation : bilan à froid

Contact : Marie-Hélène Rio  
06 81 89 48 83  
contact@mariehelenerio.com  
mhrio2@orange.fr  
www.formation-sophrorelax.com/