

LA RELAXATION SOPHROLOGIQUE ET LA GESTION DU STRESS

Cette formation propose une méthode de sophrologie pratique qui va permettre aux participants de développer leurs propres ressources anti-stress pour agir en conscience et en confiance dans leur cadre professionnel.

Le groupe sera également amené à réfléchir sur les moyens de rendre opérationnels, ses propres compétences relationnelles et communicationnelles grâce à la sophrologie et sur la manière de développer ou juste révéler ce potentiel qui est déjà en chacun des professionnels afin d'y trouver une source supplémentaire de motivation et un remède à l'usure professionnelle.

Les objectifs opérationnels de la formation

Les objectifs de la formation :

- * Appréhender les notions essentielles de la sophrologie, les applications théoriques, les principes méthodologiques.
- * Apprendre les techniques et s'entraîner à leur utilisation.
- * Adapter ses nouvelles compétences et sa posture afin d'enrichir sa pratique soignante.
- * Intégrer ces nouvelles informations dans la pratique au quotidien, la démarche de soin et d'accompagnement.
- * Appréhender les techniques de la gestion de la douleur.
- * Acquérir les techniques de gestion de stress en secteur hospitalier.
- * Apprendre à se constituer sa boîte à outils permettant un relâchement et la réduction des tensions.
- * Aider à optimiser les capacités d'empathie, de confiance et la motivation.

Agencement de la formation

Nous vous proposons une session de 2 jours soit 14 heures.

Public et nombre de participants

Personnel soignant du secteur hospitalier.

Pour une meilleure efficacité, nous conseillons un groupe de 10 (*idéalement*) personnes.

Pré requis des participants

Aucun pré requis n'est demandé pour le suivi de cette formation.

Lieu, dates et horaires

- **Lieu** : en vos locaux.
- **Dates** : à convenir ensemble.
- **Horaires** : 7 heures de préférence par jour, aux horaires que vous nous communiquerez.

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTÉ

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 €uros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603



Préparation de la session et support par SESAME FORMATION

Un support complet personnalisé sera remis à chaque stagiaire.

Nos méthodes pédagogiques

Ce programme met l'accent sur la pratique et l'utilisation de techniques en matière de sophrologie.

Cette approche pédagogique très opérationnelle vise l'apport d'outils pour des résultats directement exploitables en situation professionnelle. Cette pédagogie active, guidée par la nécessité d'apprendre permet une véritable intégration de ce qu'est la sophrologie dans un contexte professionnel, une appropriation des techniques et une autonomie dans l'utilisation des techniques.

Le contenu de la formation en matière de sophrologie (*la théorie, les techniques, la méthodologie, l'approche sur le terrain*) est enseigné dans un esprit de compréhension, d'analyse et d'expérimentation.

En effet, cette formation offre un maximum de souplesse tout en garantissant un suivi personnalisé à chaque participant. Ainsi, la formatrice prendra constamment en compte les spécificités des différents contextes, des intervenants, ainsi que la différence de perception des faits et des événements de chacun.

→ Les exercices appliqués

Au cours de la session, nous exploitons les expériences multiples des participants et travaillons à partir de leur vécu, ressenti, les situations rencontrées. Ainsi, ces cas rendent concrets les outils et apports théoriques et ont un sens pour chacun des stagiaires. Ce partage demeure une base de l'apprentissage et de la cohésion du groupe.

→ Les différents outils pédagogiques utilisés sont :

- Des apports théoriques exposés de manière interactive utilisant un langage accessible et en lien avec la pratique.
- Des exercices pédagogiques.
- Des mises en situation, une méthode riche en possibilités d'application qui s'articule autour de 4 pôles :
 - * Comprendre et apprendre,
 - * Prendre conscience et expérimenter,
 - * Partager,
 - * Mettre en pratique.

Outils et matériel

→ Nous vous demandons :

Une salle équipée d'un paper board ou tableau blanc.

Modalités d'évaluation de la formation

→ Bilans en cours de formation

A la fin de chaque demi-journée, l'intervenant mesure la satisfaction des participants et l'évolution de la réponse aux attentes et objectifs.

→ Evaluation du transfert des connaissances

La loi de 2009 nous demande d'évaluer le transfert des connaissances qui a été effectué de la formatrice vers les stagiaires. Nous proposerons donc, en fin de session, un questionnaire destiné à évaluer ce transfert. Les participants répondront individuellement à quelques questions portant sur les points essentiels durant la formation.

→ Evaluation en fin de stage

Une évaluation est effectuée par les participants en fin de stage, à l'écrit d'abord, puis à l'oral, où ils sont invités à s'exprimer individuellement. Les responsables hiérarchiques ou les membres du service formation sont invités à assister à cette évaluation. Les fiches d'évaluation remplies par les participants vous seront communiquées.

Programme détaillé

La sophrologie :

Définition

Les concepts fondamentaux

Aspects méthodologiques

Exercices

I Formulations des attentes et besoins

■ Cet espace permet de

- * Faciliter l'expression des difficultés et attentes, besoins de chacun.

■ Chacun réfléchit sur ses pratiques concernant :

- * Sa propre posture professionnelle.
- * La nécessité de comprendre et de contrôler ses réactions émotionnelles afin de ne pas se sentir submergé ou impuissant dans son travail.

■ Préparation de situations

- * Rédaction pour chacun des participants d'une fiche récapitulant les questionnements, difficultés, situations problématiques rencontrées sur le terrain nécessitant la pratique de la sophrologie. Cette fiche servira de fil rouge afin de permettre un réajustement permanent des outils, techniques et méthodes tout au long du stage.
- * A partir de ce fil rouge, seront proposés tout au long de la formation des mises en situations et des exercices afin de permettre aux participants d'évaluer leur progression et d'expérimenter l'utilisation et la pertinence des outils pratiques nouvellement acquis.



Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTÉ

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRÉ PAR L'ÉTAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 €uros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603

II. La sophrologie

■ La sophrologie, mieux-être global

- * Qu'est-ce que la sophrologie?
- * Définition de la relaxation.
- * La phénoménologie.
- * Les objectifs de la sophrologie.
- * Comment fonctionne la sophrologie?
- * Les techniques de base.
- * Les conditions psychiques.

■ Les principes fondamentaux

- * La conscience.
- * Le schémas corporel et l'image inconsciente du corps.
- * Le principe d'action positive.
- * La réalité objective.
- * L'alliance sophronique.

■ Aspects méthodologiques

- * La respiration.
- * La respiration abdominale (*la loi du 3+3 = 6*).
- * Les bénéfices de la respiration abdominale.
- * Quand peut-on pratiquer la respiration abdominale?
- * Dans quelle position peut-on pratiquer la respiration abdominale?
- * La respiration complète.
- * La respiration ciblée.

■ Exercices de respiration ciblées

- * Cette partie permet une intégration de ce qu'est la sophrologie ainsi qu'une appropriation des techniques et outils déjà abordés afin de permettre une autonomie des stagiaires sur le terrain.
- * Ces exercices vont permettre aux participants d'évaluer leur progression et d'expérimenter l'utilisation et la pertinence de ces d'outils pratiques nouvellement acquis :
 - La respiration thoracique pour se libérer du stress,
 - La respiration dorsale,
 - La respiration sonore pour apaiser ses pensées,
 - Exercice de cohérence cardiaque,
 - La respiration alternée : améliorer sa concentration et apaiser l'anxiété,
 - La bougie pour éloigner les obstacles que vous rencontrez au quotidien.

Relaxation et détente musculaire

Pratiquer la visualisation

Améliorer sa concentration

Contrôler ses émotions

II. Relaxation et détente musculaire

■ Se relaxer avec la détente musculaire

- * L'état alfa.
- * Lien entre relaxation musculaire et relaxation mentale.
- * Les principes de base pour bien se relaxer.



Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTÉ

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 €uros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603

- * Exercices pratiques de relaxation :
 - Le geste réflexe de relaxation,
 - La boule d'énergie,
 - Capter l'énergie,
 - Prendre conscience de sa verticalité,
 - Optimiser sa détente.

■ **Pratiquer la visualisation**

- * La visualisation et l'état alfa.
- * Choisir sa propre image positive.
- * Exercice de visualisation : les lieux de paix.
- * Exercice de reconnexion avec son corps.
- * Méditer pour mieux se positionner.
- * Méditation active - Apprendre à se maîtriser :
 - Le lac,
 - L'arbre,
 - Le sac,
 - La projection positive.

Aller retour permanent entre les connaissances, outils de sophrologie nouvellement acquis et les réalités du terrain.

Stress et travail

Les situations conflictuelles

Exercices appliqués : la relation au patient

II. Sophrologie et Stress au travail

■ **La sophrologie : un outil indispensable pour gérer le stress**

- * Le corps et le stress.
- * Les effets négatifs du stress au travail :
 - Au niveau physiologique
 - Au niveau psychique.

■ **Face au stress, la double approche : Une stratégie en deux temps**

- * Faire évoluer vos stressseurs :
 - Déconstruire les stressseurs objectifs,
 - Mentaliser vos stressseurs subjectifs.
- * Agir sur les effets du stress.

■ **Affronter une surcharge de travail**

- * Adoptez la bonne posture :
 - Exercices de respiration apaisante,
 - Exercice de phase de retour au calme,
 - Exercice : la marche consciente.
- * Pratiquer le training autogème pour les yeux.
- * Pratiquer le stretching zen.
- * La gym douce express.
- * Les automassages.
- * Se préparer à un moment important grâce à la visualisation.



Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTE

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 €uros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603

III. Sophrologie et situations conflictuelles au travail

■ Les compétences émotionnelles

- * Surmonter ses émotions négatives.
- * Les cinq mauvais R et techniques de visualisation.
- * Retrouver le calme intérieur
- * Les techniques pour surmonter la peur.
- * Apprendre à surmonter sa colère au travail.
- * Apprendre à exprimer une contrariété.
- * Gérer les émotions négatives de son interlocuteur.

IV. Exercices appliqués au contexte professionnel : la relation au patient

■ Convoquer ses sens afin d'avoir une vision plus juste du patient

- * Etre à l'écoute de ses propres perceptions pour entendre le patient.
- * Mobilisation du corps et émergence des émotions du professionnel.
- * L'empathie méthaphorisante du professionnel.
- * Entendre ce que le patient accueilli n'entend pas lui-même.

■ Sophrologie et gestion des conflits avec les familles

- * Savoir développer son sens de l'observation : observer avec le corps entier.
- * Comprendre la famille avec ou sans mot : le non verbal, une sorte de résonance harmonique.
- * Résoudre un conflit ou comment entendre ce qui ne se dit pas

■ Utilisation et appropriation, durant les exercices, des connaissances, méthodologies et outils nouvellement acquis durant la formation.

V. Questionnements et mises en lien avec les pratiques

Votre intervenante

Martine DRAGNA-MARMORATO

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE — FORMATRICE, SUPERVISION D'EQUIPE, ANALYSE DE PRATIQUES, GROUPES DE PAROLE, POLES MERE-ENFANT / ENFANTS-ADOLESCENTS / ADULTES EN SECTEUR HOSPITALIER, GESTION DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ET DU STRESS, RELATION D'AIDE, BIENTRAITANCE, **SOPHROLOGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE**

Domaines d'intervention en formation

- L'accueil du patient en psychiatrie
- Prise en charge du patient en institution psychiatrique
- Les pathologies mentales
- Le sens du soin en institution psychiatrique
- Gérer l'agressivité des patients et de leurs proches
- Dans la peau d'une personne atteinte de pathologie mentale
- Prévention et gestion des situations difficiles
- Adopter une posture professionnelle à l'accueil
- Comment entendre ce qui ne se dit pas chez les patients
- La sexualité des personnes accueillies en institution
- La relation d'aide
- Travail avec les familles
- Les conduites addictives
- Les troubles du comportement alimentaire
- Ethique et pratique de soins
- Sensibilisation aux risques de maltraitance
- La bientraitance des patients en institution
- Le travail de nuit en secteur hospitalier
- L'objet de médiation dans la relation de soins
- L'autisme et troubles envahissants du développement
- Les troubles du spectre autistique
- Accompagnement des personnes en situation d'handicap mental
- Psycho pathologie de l'enfant au quotidien
- Prise en charge de l'enfant et de l'adolescent en accueil de jour
- Prise en charge des personnes en oncologie
- Les personnes handicapées mentales vieillissantes
- Sexualité des personnes dépendantes
- La prise en charge psychologique des personnes âgées
- Prise en charge du malade Alzheimer et maladies apparentées
- La question de la maternité
- Gérer les comportements du groupe
- Développer ses capacités de communication
- Pratiquer l'écoute active
- La sophrologie
- L'accueil et la relation au patient
- La sophrologie
- Le groupe, un outil de prise en charge des personnes accueillies
- Faire face aux refus de soins
- La mort, le patient, la famille
- Le suicide chez les jeunes
- La pédagogie de la résilience
- Accompagnement des personnes en fin de vie
- Prise en charge des personnes en oncologie
- La pédagogie de la médiation pour les enseignants
- L'accompagnement en SAMSAH
- Prévenir le burn-out
- Gestion de conflits dans l'équipe
- Gestion du stress professionnel
- Mieux communiquer à l'intérieur d'une institution
- L'approche systémique au service de l'institution
- Désamorcer et gérer violence et agressivité en situation professionnelle
- Les thérapies cognitives et comportementales
- Emotion et cognition
- Les psychopathologies en milieu carcéral
- L'encadrement des jeunes en difficultés
- Apaiser violence et conflits
- L'accompagnement des jeunes en rupture
- Avec la Programmation neurolinguistique, observez mieux, communiquez mieux
- La communication non verbale, la décoder pour mieux l'utiliser
- Comprendre et bien gérer ses relations avec sa hiérarchie
- S'approprier les outils et techniques pour mieux communiquer (AT, PNL)
- Avoir des relations de travail efficaces grâce à l'Analyse transactionnelle
- Gérer son stress et améliorer son efficacité personnelle
- Comment faire face aux maladies neuro-dégénératives?
- Réinventer le soin auprès des personnes dépendantes
- Les soins palliatifs et accompagnement en fin de vie
- Le toucher dans le soin
- L'accueil et la relation au patient

Formation initiale et continue

- Psychologue Clinicienne depuis 2009
- Formation en supervision, groupes d'analyse de pratiques
- Formation en relaxation, sophrologie, hypnose Ericksonienne
- Master 2 (DESS) de Psychologie Clinique et Psychopathologie
- Licence de Linguiste et Communication
- Baccalauréat F8 Sanitaire et Social (Secrétariat médical)
- BEP Sanitaire et Social (Aide-soignante)

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTE

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 Euros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603

Parcours professionnel

- Psychologue formatrice depuis 5 ans
- Psychologue du personnel (*supervision, analyse des pratiques, groupe de paroles, entretiens individuels*) depuis 4 ans
- Psychologue en cabinet libéral, spécialité hypnose Ericksonienne) depuis 5 ans
- Conférencière (*milieu associatif, éducation nationale, centres hospitaliers*)
- Psychologue en psychiatrie adulte (*CH Montperrin - Aix en Provence*)
- Psychologue en psychiatrie - Pôle enfants et adolescents-*(CHS Valvert - Marseille)*
- Psychologue dans des associations religieuses
- Psychologue intervenante et jury d'oral en IFSI (*Centre Départemental de Gérontologie - Marseille*)
- Aide-soignante dans le secteur médico-social

Références clients

- | | |
|--|---|
| ■ Centre Hospitalier Spécialisé "Montperrin" à Aix-en-Provence | ■ Centre d'Hospitalisation de Chanat la Mouteyre |
| ■ Centre Hospitalier Spécialisé "Valvert" à Marseille | ■ Clinique "Kennedy" à Nîmes |
| ■ Centre Hospitalier Spécialisé de Moulins-Yzeure | ■ Clinique "Kenval" à Nîmes |
| ■ Centre Hospitalier Spécialisé de La Rochelle | ■ Polyclinique du "Parc Rambot" à Aix-en-Provence |
| ■ Centre Hospitalier Spécialisé de la Savoie à Bassens | ■ Clinique "La Provençale" à Aix-en-Provence |
| ■ Centre Hospitalier "Edmond Garcin" à Aubagne | ■ EHPAD "Sainte Victoire" à Aix-en-Provence |
| ■ Maison de Santé "Saint Paul" à Saint Rémy de Provence | ■ EHPAD "Verte Prairie" à Salon de Provence |
| ■ Centre de rééducation fonctionnelle "Les Feuillades" à Aix-en-Provence | ■ Conseil Général du Var |
| ■ Centre Hospitalier Universitaire "Hôpital Nord" à Marseille | ■ Croix Rouge Française - Antenne du Var |
| ■ Centre Hospitalier Général de Salon de Provence | ■ SOS Village d'Enfants à Nanterre |
| ■ Groupe Hospitalier Paris "Saint Joseph" | ■ Centre "Cantoloup Lavallée" à Saint Clar |
| ■ Centre Hospitalier "Paul Coste Floret" à Lamalou les Bains | ■ Institut du "Beau-Joly" à Mirecourt |
| ■ Centre Hospitalier du Pays d'Aix à Aix-en-Provence | ■ Association "Trajet" à Montpellier |
| ■ IMP "Les Platanes" à Nîmes | ■ Etablissement scolaire "Don Bosco" à Nice |
| ■ Fédération Départementale "Présence 30" à Nîmes | ■ CAT "Antoine de Saint Exupéry" à Nîmes |
| ■ IME "Les Hamelines" à Bagnols-sur-Cèze | ■ Maison de Retraite "Les Pins" à Charleval |

Références sur ce thème

Madame Martine DRAGNA-MARMORATO est psychologue clinicienne.

Actuellement elle partage son temps entre le secteur associatif, son cabinet et son métier de formatrice.

Elle intervient dans la formation et l'aide à l'analyse des pratiques auprès d'équipes pluridisciplinaires sur plusieurs thématiques spécialisées. (*Gestion de la douleur, du stress, gestion de la violence et de l'agressivité en secteur hospitalier et le sens du soin auprès des personnes admises*).

En matière de sophrologie, son expérience approfondie du terrain dans le secteur médical lui a permis d'acquérir une approche pédagogique très opérationnelle et la maîtrise d'outils directement exploitables en situation professionnelle.

Elle intervient souvent en Centres Hospitaliers Spécialisés (*Valvert Marseille*) / *Montperrin Aix en Provence*), et en Centres Hospitaliers Généraux / *Salon de Provence* / *Aubagne* / *Hôpital Nord Marseille*).

Ses expériences similaires sur le thème de la sophrologie ont eu lieu sur de nombreuses sessions, depuis 2009, en particulier sur les Centres Hospitaliers Spécialisés de Valvert à Marseille, de la Rochelle, de Savoie et Montperrin à Aix en Provence.



Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

SESAME SANTÉ

12 Rue du BARIOT – 84440 LAGNES – Tél. : 04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRÉ PAR L'ÉTAT SOUS LE N° 93840102784

S.A.R.L. au capital de 12.195,92 €uros – RCS Avignon B 380 350 603 – SIRET : 380 350 603 00037 – Code APE : 4651Z – TVA Intracommunautaire : FR81380350603