

## Initiation à la sophrologie en soins palliatifs

### Objectifs de la formation

L'initiation à la sophrologie en soins palliatifs se décline en deux axes :

- Améliorer la qualité des soins grâce à l'acquisition de compétences en sophrologie utiles dans de nombreux contextes de soins (douleurs chroniques, douleurs aigües, douleurs provoquées par les soins, anxiété, troubles du sommeil, troubles cognitifs, accompagnement, soins relationnels etc...)
- Contribuer à la prévention des risques psychosociaux des professionnels grâce à l'appropriation d'outils de sophrologie.

### Durée

- 2 jours
- Horaires : 9h-12h30/13h30-17h

### Public concerné :

Formation multidisciplinaire et inter établissement de 17 participants maximum

### Pré-requis : Aucun

### Formateurs

- Armelle SIMON, infirmière sophrologue, praticienne en thérapies complémentaires

### Compétences des formateurs :

Tous les intervenants ont été validés par notre équipe pédagogique.

Ils ont une expérience pratique significative dans le domaine des soins palliatifs ou sont des personnes ressources dans leur domaine.

Leur expérience terrain tout comme leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité pour les formations.

### Moyens pédagogique

Au cours de la formation, les formateurs utilisent différentes méthodes et outils pédagogiques, favorisent l'interactivité afin de permettre l'appropriation des connaissances et le changement des pratiques :

- Travail d'analyse et d'échange à partir des expériences des stagiaires et des formateurs (analyse des pratiques professionnelles, réflexions en petits groupes, retours d'expérience, échanges de point de vue...)
- Mises en situation, analyses de situations cliniques
- Ateliers pratiques
- Apports théoriques (support écrit, power point, envoi document de référence au stagiaire)
- Photo-langage, brainstorming, support vidéo.....

## Suivi et évaluation de la formation

### **Avant la formation**

Recueil des attentes des stagiaires par le biais d'un questionnaire

### **Début de formation**

Analyse des besoins et des attentes des stagiaires en séance

Auto-évaluation du stagiaire en lien avec les objectifs pédagogiques de la formation

### **Fin de session**

Auto-évaluation du stagiaire en lien avec les objectifs pédagogiques de la formation

Evaluation de la formation par questionnaire de satisfaction rempli sur place et bilan oral

Attestations d'assiduité envoyées à la structure

Certificat de réalisation envoyé à chaque stagiaire mesurant sa progression au regard de son autoévaluation.

## Programme

### **1. Contenu**

- Définir la sophrologie
- Comprendre les enjeux de la pratique de la sophrologie dans les soins
- Expérimenter et s'approprier les techniques clefs de la sophrologie basées sur le corps, la respiration, la concentration, l'autonomie
- S'approprier les notions d'état de conscience et de niveau de conscience en sophrologie
- Définir les notions d'attitude et de postures en sophrologie
- Vivre des séances pratiques et s'entraîner
- Vécu et place des familles
- Place de l'engagement et du vécu du soignant dans ce contexte émotionnel fort

### **2. Déroulé**

#### 1ère journée

- Historique de la sophrologie
- Pratiquer une séance de sophrologie initiale
- S'approprier des apports théoriques de base
- Amorcer la méthodologie de la construction d'une séance
- S'approprier la notion d'alliance avec les patients

#### 2ème journée

- S'approprier les concepts théoriques se rapportant à la sophrologie de base
- Pratiquer et s'approprier la méthode du sophro-déplacement du négatif
- S'approprier les outils de sophrologie acquis afin de les investir en situation de travail
- Mesurer l'importance de la répétition

## Modalités pratiques

### *Lieu de formation*

COMPAS - Parc Solaris - 10 chemin du Vigneau - 44800 SAINT HERBLAIN

### *Informations du stagiaire*

COMPAS transmettra aux stagiaires par mail une convocation avec l'ensemble des informations utiles à la formation (dates, lieu, horaires, conditions de restauration...). Cette convocation sera adressée un mois avant le début de la formation.

### *Accessibilité des formations*

L'inscription d'un stagiaire en situation de handicap devra faire l'objet d'une information auprès de notre référente handicap, Mme Karine MONDAT, par mail ([compas@chu-nantes.fr](mailto:compas@chu-nantes.fr)) ou par téléphone (02 40 16 59 90) afin d'adapter notre accueil et notre pédagogie aux besoins spécifiques du stagiaire.