ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST
Cycle Supérieur
(Enfant, Sommeil, Personnes Âgées et fin de vie, Deuil et Soins palliatifs)

OBJECTIFS
Cette formation a pour but de permettre au sophrologue de se spécialiser dans quatre domaines essentiels, afin d'élargir son champ d'intervention et d'apporter un accompagnement ciblé et efficace.

COMPETENCES VISEES
Former les futurs sophrologues à utiliser des techniques spécifiques pour accompagner les personnes dans des situations variées (personnes âgées, troubles du sommeil, enfants, fin de vie, deuil et soins palliatifs). Leur permettre d'adapter les protocoles en fonction des besoins individuels de chaque population, en respectant leur rythme et leurs particularités.

PUBLIC CONCERNÉ
Sophrologues ou futurs sophrologues.

PRÉ-REQUIS
Élèves sophrologue en cours de formation sur avis de la direction de l'ESNE

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION
- Durée globale estimée :
  56 heures
- Dont en présentiel : 56 heures
- Dont à distance : 0
- De 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00
  et dates de la formation :
  10/04/2027 au 11/04/2027
  22/05/2027 au 23/05/2027
  28/05/2027 au 30/05/2027
  26/06/2027 au 27/06/2027

- Coût de la formation : 1260 €

DIPLÔME DÉLIVRÉ
Attestations de suivi de spécialisation

FORMATRICE
Intervenants extérieurs

MODALITÉS D'ACCÈS
Contact :
Mail : ecolesophro51@gmail.com
Téléphone : 06.27.85.03.26
Date limite d'inscription : 1 mois avant la date de formation.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES
Apports théoriques ;
Entrainement aux techniques spécifiques ;
Exercices ;
Étude de cas.

MODALITÉS D'ÉVALUATION
Évaluation écrite QCM
Mutualisation des acquis du séminaire
Évaluation du séminaire

MOYENS PÉDAGIGIQUES
Cas pratiques
Supports écrits envoyés par mail

ACCESSIBILITÉ
L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.
Référent handicap : SENAY Damien

CONTENU DE LA FORMATION

Programme :

1. SOPHROLOGIE ET SOMMEIL (2 jours)

Objectifs : Acquérir les compétences pour accompagner les personnes souffrant de troubles du sommeil.

Contenu :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les rythmes biologiques.
- Identifier les troubles du sommeil (insomnie, apnées, etc.)
- Techniques de relaxation, respiration et visualisation pour améliorer le sommeil.
- Création de séances adaptées et séances pratiques.

2. SOPHROLOGIE ADAPTÉE À L'ENFANT (2 jours)

Objectifs : Se spécialiser dans l'accompagnement des enfants.

Contenu :

- Comprendre les spécificités du développement émotionnel et cognitif.
- Accompagner l'anxiété, le stress scolaire, les troubles du comportement.
- Techniques ludiques et interactives de sophrologie adaptées aux jeunes.
- Séance pratique : mise en place d'ateliers pour enfants.

3. SOPHROLOGIE, PERSONNES ÂGÉES ET FIN DE VIE (2 jours)

Objectifs : Accompagner les personnes âgées en répondant à leurs besoins spécifiques.

Contenu :

- Comprendre les enjeux du vieillissement et les pathologies courantes.
- Techniques de relaxation pour la gestion du stress, des douleurs et du sommeil.
- Séance pratique : accompagnement respectueux et bienveillant.

4. SOPHROLOGIE, DEUIL ET SOINS PALLIATIFS (2 jours)

Objectifs : Se spécialiser dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et des proches endeuillés.

Contenu :

- Comprendre l'accompagnement des patients en soins palliatifs et de leurs familles.
- Techniques pour apaiser la douleur, le stress et l'angoisse.
- Accompagner les proches endeuillés et aider à la gestion des émotions.
- Création de séances adaptées en soins palliatifs et deuil.