Programme de formation

Sophrologie & Douleur

Cette formation destinée aux sophrologues vise à maitriser des techniques sophrologiques de base et sur la thématique de la douleur afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques des personnes confrontées à cette dernière.

360,00 € Net de taxe | 14 heures | En classes virtuelles | Certificat de fin de formation

Objectifs

Comprendre les mécanismes de la douleur (neurologiques et émotionnels).
Explorer les différentes typologies et composantes de la douleur.
Appliquer des techniques sophrologiques pour transformer le ressenti de la douleur.
Savoir élaborer des protocoles adaptés aux besoins des clients

Public concerné et prérequis
Avoir suivi ou être en cours de formation de Sophrologue

Moyens pédagogiques et matériels
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction
En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent la formation En 2025 : 97 % des stagiaires sont très satisfaits de la formation

Taux de réussite
En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant
Professionnel expérimenté du secteur

Effectif maximal
12 stagiaires

Délais d'accès à la formation
1 session tous les 3-4 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage
Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : ROURE Elodie 04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir
Bonne connexion internet
Caméra et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées aux personnes touchées par la douleur en individuel ou en groupe

Programme

1. Les Bases de la Douleur : Compréhension et Analyse

- Définition, classification (nociceptive, neuropathique, psychogène).
- Les composantes de la douleur : sensorielle, émotionnelle, cognitive, comportementale.
- Fonctionnement du système nerveux central et influence des hormones du stress.
- Relation entre douleur et émotions : cercle vicieux à dénouer.

2. Impact de la Douleur sur la Vie Quotidienne

- Répercussions physiques : mobilité, énergie, sommeil.
- Conséquences psychologiques : anxiété, dépression, isolement.
- Moyens d'évaluation de la douleur (échelles et observation clinique).

3. La Sophrologie comme Soutien à la Gestion de la Douleur

- Rétablir l'équilibre entre corps et esprit.
- Posture et rôle du sophrologue : l'importance de l'écoute bienveillante.
- Construction de séances personnalisées basées sur les besoins du client.
- Analyse des besoins spécifiques via une anamnèse détaillée.
- Élaboration de séances thématiques (progression et adaptation).
- Mises en situation pratiques avec retour et ajustement.

4. Protocoles Types :

- Soulager la Perception Immédiate : Réduire l'intensité ressentie.
- Apaiser les Réactions Émotionnelles : Gérer les pensées et les émotions liées à la douleur.
- Revaloriser le Corps : Favoriser une reconnexion avec le corps comme ressource.
- Accompagner les Phases Chroniques : Améliorer la résilience au quotidien.