

SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DE LA DOULEUR

DURÉE 2 jours **PRIX INTER** 600 € ht **PARIS** 11-12 mai / 3-4 nov. 2021 **INTRA** Sur site

ACC026

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Être sensibilisé à l'écoute et l'accompagnement psychologique de la douleur > Apaiser la douleur par la relaxation et la sophrologie > Acquérir les connaissances de base concernant le fonctionnement de la douleur > Expérimenter l'écoute, développer son empathie > Maîtriser les méthodes d'évaluation et de traitement de la douleur 	<ul style="list-style-type: none"> > Définitions, découvrir les mécanismes qui sous-tendent le syndrome douloureux > Distinguer la douleur aiguë vs chronique > Acquérir des méthodes d'évaluation et de traitement de la douleur. > Comprendre l'incidence de la dimension émotionnelle sur le ressenti douloureux > Reconnaître les liens entre Douleur, anxiété et dépression > Découvrir la sophrologie, une approche... > Comprendre l'importance de la prise en charge psychologique du patient douloureux > Évaluer le retentissement de la douleur chronique dans la vie du sujet <p>ATELIERS PRATIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> > Mises en situation écouté/écoutant, étude de cas cliniques > Familiarisation avec des outils d'évaluation de la douleur > Acquérir quelques techniques sophrologiques 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > Réglette douleur > Ateliers sophrologiques / Cas cliniques > Retour d'expériences > Outils psychocorporels > Évaluation pré et post-formation 	Tout personnel soignant	Psychologue sophrologue spécialisée en neuropsychologie	> Fanny LEMAIRE Psychologue sophrologue

SOPHROLOGIE, PSYCHOLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

DURÉE 2 jours **PRIX INTER** 600 € ht **PARIS** 7-8 juin / 18-19 nov. 2021 **INTRA** Sur site

ACC027

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Comprendre les mécanismes du stress, de l'anxiété, de la dépression, du manque de confiance en soi > Se familiariser aux tests psychométriques nécessaires au diagnostic de l'anxiété et de la dépression > Être sensibilisé à la sophrologie dans l'accompagnement des patients stressés, anxieux, déprimés > Sensibilisation aux techniques de restructuration cognitive 	<ul style="list-style-type: none"> > Épidémiologie des troubles anxieux et dépressifs > Manifestations du stress, de l'anxiété, de la dépression > Stress, anxiété, dépression : des risques professionnels en milieu de soins > Différences entre déprime et dépression > Perturbations du fonctionnement cérébral dans la dépression > Fonctionnement des antidépresseurs > Repérer les connotations sociales de la maladie et ses effets sur l'entourage > Apports de la sophrologie dans l'accompagnement du stress, de l'anxiété, de la dépression > Accompagnement psychologique du patient et de la famille > Étapes de vie particulièrement exposées au risque de dépression > Savoir accompagner, avec des outils relationnels adaptés, les patients dépressifs 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	ÉVALUATION ET CERTIFICAT
<ul style="list-style-type: none"> > Ateliers sophrologiques > Retour d'expériences/Cas cliniques > Outils psychocorporels et de communication non verbale > Mises en situation d'être écoutant et écouté 	Tout personnel soignant	Psychologue, sophrologue spécialisé en neuropsychologie, psychiatre	> Fanny LEMAIRE Psychologue sophrologue CHU Bichat (75)

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET GESTION DU STRESS - MODULE INITIATION

DURÉE 2 jours **PRIX INTER** 600 € ht **PARIS** 11-12 mars / 30 sept. -1 oct. 2021 **INTRA** Sur site

ACC028

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Découvrir la méditation de pleine conscience > Expérimenter les exercices de méditation > Connaître les applications thérapeutiques pour certaines pathologies, pour la gestion du stress et de l'anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> > Comprendre les mécanismes de la méditation > Méditation de pleine conscience : définition scientifique > Mécanismes cérébraux > Régulation émotionnelle et méditation > Les applications thérapeutiques de la méditation de pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> • Méditation et stress chez les sujets sains • Troubles dépressifs / anxieux et méditation de pleine conscience • Abus de substance et méditation de pleine conscience • Obésité & troubles alimentaires et méditation de pleine conscience • Affections somatiques et méditation de pleine conscience (MBSR, MBCT) > La méditation de pleine conscience : un outil d'amélioration de la qualité des soins prodigués aux patients 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > Jeux de rôle, cas clinique > Ateliers pratiques : exercices de méditation > Évaluation pré et post-formation 	Tout personnel médical et paramédical	Psychiatre	> Pr Martine FLAMENT Psychiatre, Ottawa, Canada