

SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DE LA DOULEUR

DURÉE 2 jours **PRIX INTER** 590 € ht **PARIS** 22-23 janv / 13-14 mai / 5-6 sept / 5-6 nov 2019 **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 > Méthodes d'évaluation et de traitement de la douleur 	<ul style="list-style-type: none"> > Définitions, mécanismes de déclenchement de la douleur > Douleurs aiguës vs chroniques > Méthodes d'évaluation et de traitement de la douleur > Incidence de la dimension émotionnelle sur le ressenti de la douleur > Anxiété, dépression et douleur > La sophrologie, une approche complémentaire non médicamenteuse de la douleur : techniques de relaxation, respiration, décontraction musculaire et visualisation > Prise en charge psychologique de la douleur > Retentissement de la douleur chronique dans la vie du sujet <p>ATELIERS PRATIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> > Étude de cas cliniques > Mises en situation écouté/écoutant > Familiarisation avec des outils d'évaluation de la douleur 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > e-pana'Book sophrologie et douleur > Réglette douleur > Ateliers sophrologiques > Cas cliniques > Retour d'expériences > Outils psychocorporels 	Tout personnel soignant	Psychologue sophrologue spécialisée en neuropsychologie	> Fanny LEMAIRE Psychologue sophrologue CHU Bichat (75)

LES +

Une formation essentiellement expérientielle : ateliers sophrologiques, outils psychocorporels, partages d'expériences.

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

DURÉE 2 jours **PRIX INTER** 590 € ht **PARIS** 20-21 févr / 13-14 juin / 21-22 nov 2019 **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"> > e-pana'Book sophrologie et accompagnement (stress, anxiété, dépression) > 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 spécialisée en neuropsychologie Psychiatre, psychologue	> Fanny LEMAIRE Psychologue sophrologue CHU Bichat (75)

LES +

Une formation favorisant les relations interpersonnelles pour mieux prendre conscience de ses ressources et de ses limites.