



Ecole de
Sophrologie
Caycédienne
Annecy

Formation continue en Sophrologie

« Soignant serein et Sophrologie »

La formation « Soignant Serein et Sophrologie » souhaite proposer aux différents professionnels de la santé et aux sophrologues une **nouvelle méthodologie de soin et d'auto-soin** inspirée des théories en sciences Infirmières et en Sophrologie Caycédienne. En cela, elle répond aux recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé) qui préconise dans son rapport de mars 2017 de rendre accessible aux soignants de nouveaux outils de prévention des risques psychosociaux professionnels afin de lutter contre le burnout.



Fiche descriptive de la formation

PRESENTATION

Le Programme du soignant serein souhaite proposer aux différents professionnels de la santé et aux proches aidants **une nouvelle méthodologie de soin et d'auto-soin** inspirée des théories en sciences Infirmières et en Sophrologie Caycédienne.

Forts d'un socle solide de connaissances théoriques et d'expériences pratiques, les stagiaires seront à même d'améliorer leur santé et celle de leurs patients. La formation a pour objectif principal l'acquisition d'une **méthode de prévention des risques psycho-sociaux des soignants**.

Le programme du soignant serein est aussi **une initiation ludique à la phénoménologie existentielle**. Les techniques sophrologiques proposées permettent par exemple de découvrir par l'expérience phénoménologique le corps, l'esprit, les émotions et les valeurs de l'homme.

Cette pédagogie originale propose d'**intégrer par l'expérience les savoirs que véhicule la science infirmière**. Pour cela **chaque technique de soin et d'auto-soin proposée a été construite en se référant à l'un des 3 méta-paradigmes infirmiers de la catégorisation, de l'intégration et de la transformation**. Enfin cette formation permettra de découvrir **l'école de la complexité**, une nouvelle école de pensées infirmières apparue depuis les années 2000.

Cette école s'appuie sur les théories des systèmes complexes et apporte de nouveaux outils pour appréhender le monde du XXI^{ème} siècle. Il sera entre autre **proposé un nouveau regard théorique et expérimental sur les 4 méta-concepts infirmiers** de la personne, de l'environnement, de la santé et du soin.

PUBLIC

- **Professionnel de la santé** (professions médicales, paramédicales et d'aide à la personne) diplômés ou en cours de formation qui souhaitent améliorer leur compétence de soin et d'auto-soin.
- **Professionnels du champ socio-éducatif** manifestant un intérêt pour les techniques d'auto-soin.
- **Sophrologues diplômés ou en cours de formation au 1er, 2ème et 3ème Cycle**.

PRE-REQUIS

Etre sensibilisé ou formé en sophrologie.

OBJECTIF PRINCIPAL

Acquérir une nouvelle méthodologie de soin et d'auto-soin afin d'améliorer la santé des patients et des soignants.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Améliorer sa propre santé en développant des capacités de soin et d'auto-soin.
- Découvrir une méthode de prévention des risques psycho-sociaux des soignants
- Intégrer par l'expérience les savoirs que véhicule la science infirmière.
- S'initier de manière ludique à la phénoménologie existentielle.

GRANDS AXES DU PROGRAMME

La formation s'articule sur 8 séances de 1h30.

Les 4 premières séances sont axées sur l'amélioration de la santé du soignant et du patient, les 4 suivantes sont orientées vers l'intégration par l'expérience des 3 grands courants de pensée (les paradigmes de la catégorisation, de l'intégration et de la transformation) qui ont influencé le développement des savoirs mais aussi des pratiques soignantes.

La pratique représente entre 30 et 50% du temps de chaque séance.

Séance 1 : Prévention des risques psycho-sociaux des soignants par la gestion du stress corporel

Objectif pédagogique : Découvrir le corps par l'expérience phénoménologique

Séance 2 : Prévention des risques psycho-sociaux des soignants par la gestion du stress cognitif

Objectif pédagogique : Découvrir l'esprit par l'expérience phénoménologique

Séance 3 : Prévention des risques psycho-sociaux des soignants par la gestion du stress émotionnel

Objectif pédagogique n°3 : Découvrir les émotions par l'expérience phénoménologique.

Séance 4 : Prévention des risques psycho-sociaux des soignants par la programmation de comportements positifs.

Objectif pédagogique : Découvrir les valeurs par l'expérience phénoménologique

Séance 5 : Vivance positive d'un auto-soin

Objectif pédagogique : Expérience du soin à travers le paradigme de la catégorisation

Séance 6 : Vivance tridimensionnelle d'une journée de soin

Objectif pédagogique : Expérience du soin à travers le paradigme de l'intégration

Séance 7 : Vivance de la résonance phronique

Objectif pédagogique : Expérience du soin à travers le paradigme de la transformation

Séance 8 : Entraînement du Soignant Serein

Objectif pédagogique : Proposition d'amélioration du « concept de la santé »

EFFECTIFS

15 personnes maximum

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance entre :

- une méthode affirmative sous forme d'exposés théoriques structurés qui permettra aux participants de développer des connaissances théoriques nécessaire à la mise en place de mesure de prévention des risques psycho-sociaux professionnels.
- une méthode démonstrative à travers laquelle les participants apprendront par la pratique des techniques de promotion de la santé réutilisable sur leur lieu de travail.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Utilisation de la présentation power point durant les séances.
- A la fin du programme de formation les supports audio et manuels de formation sont fournis.
- Durant les 4 semaines qui suivront la formation, utilisation des réseaux sociaux afin de prolonger l'entraînement d'auto-soin.

EVALUATION

Un questionnaire rempli avant et après la formation permettra d'observer l'acquisition des connaissances.

Une enquête réalisée 4 semaines après la fin de la formation permettra d'observer si les capacités développées sont toujours utilisées pour améliorer sa santé.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DUREE DE LA FORMATION

2 jours

Total de 14 heures de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

27 et 28 octobre 2018

COUT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **230 €** (115 €/jour).

Personnes prises en charge dans le cadre de la formation continue : **320 €** (160 €/jour).

Stagiaires de l'ESCA en cours de formation et en autofinancement : tarif préférentiel de **190€** (95€ / jour).

LIEU DE LA FORMATION

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

FORMATEUR



Gaëtan LE TOUX, infirmier et sophrologue caycédien.

Infirmier depuis 1999, Gaëtan a débuté sa carrière en milieu hospitalier dans le domaine de la psychogériatrie et de l'urgence psychiatrique. Depuis 2003, il exerce dans un centre ambulatoire d'addictologie sur Genève.

A titre personnel, il pratique la sophrologie depuis 25 ans et a acquis en 2007 le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne afin de pouvoir à son tour transmettre la méthode. Depuis, il utilise régulièrement la Sophrologie dans sa pratique de soignant afin d'améliorer la qualité de vie de ses patients atteints de maladies aiguës ou chroniques.

Passionné par les sciences infirmières, par les théories des systèmes complexes et les théories Caycédiennes, il souhaite créer des ponts entre la discipline infirmière et la sophrologie. Pour cela, il a participé en 2015 au congrès international des infirmiers Francophone du SIDIIEF à Montréal au Canada. A cette occasion, il a pu montrer l'intérêt d'intégrer les théories et méthodes Caycédiennes dans la base conceptuelle des sciences infirmières.

Fort de son expérience personnelle et professionnelle, il est convaincu que la sophrologie représente un outil à part entière de l'arsenal thérapeutique des soignants du XIXe siècle !



Bulletin d'inscription

Formation continue : « Soignant serein et Sophrologie »

Civilité : Madame Monsieur

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Formation en sophrologie
(date, école, niveau) : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Adresse mail : _____

Téléphone fixe : _____

Téléphone mobile : _____

Je souhaite m'inscrire à la formation « **Soignant serein et Sophrologie** »

- Dates : 27 et 28 octobre 2018
- Lieu : Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

Je joins :

- le présent bulletin daté et signé
- pour les personnes se finançant la formation, un chèque d'arrhes de 50 € valant réservation, adressé à l'ordre de : ESCA

A renvoyer par courrier à l'adresse ci-dessous :

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - ESCA
Christelle DELARUE
5 Ter Avenue des Trois Fontaines
74600 Seynod

Date : _____

Signature : _____

Conditions générales d'inscription :

Si le nombre de participants à la formation est jugé insuffisant, l'ESCA se réserve le droit d'annuler la formation, le chèque d'arrhes valant réservation sera alors au choix restitué ou reporté sur l'inscription à une autre formation à venir. En cas d'annulation de notre part, aucun remboursement de frais de transport ou autres, hormis le chèque de réservation, ne sera effectué.

Le nombre de participants par stage de formation est limité, les réservations sont faites par ordre d'arrivée des inscriptions.

A la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation d'inscription.

En cas de désistement du stagiaire annoncé moins de 10 jours avant le début de la formation, le montant de la réservation reste acquis à l'ESCA au titre de frais de dossier. Celui-ci pourra être reporté sur l'inscription à une autre formation au cours de l'année à venir.

