

## Sophrologie et Périnatalité

Cette formation destinée aux sophrologues ainsi qu'aux personnels de santé, du social et de la relation d'aide vise à maîtriser des techniques sophrologiques de base et de périnatalité afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques de la femme enceinte de manière individuelle ou en groupe.



450,00 € Net de taxe



21 heures



En visioconférence



Attestation de fin de formation

### Objectifs

Comprendre les mécanismes de la Grossesse ;  
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la périnatalité ;  
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

#### Public concerné et prérequis

Professionnel dans le domaine de la santé, du social et de la relation d'aide (Sage-femme, Gynécologue, Psychologue, Conseillère ESF, ...)  
Sophrologue souhaitant étendre ses compétences  
Cette formation ne nécessite pas de prérequis

#### Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents  
Mises en situation et jeux de rôle  
Études de cas  
Réflexions de groupe  
Support de cours électronique  
Paperboard  
Vidéoprojecteur

#### 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 2020 : 100 % des stagiaires recommandent la formation  
En 2020 : 100 % des stagiaires sont globalement très satisfaits de la formation

#### Taux de réussite

En 2020 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences en Sophrologie et Périnatalité

#### 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

Accès PMR  
Référente handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

#### Matériel à prévoir

1 tapis de sol (à défaut un plaid ou couverture)  
1 coussin

#### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées à la femme enceinte de manière individuelle et en groupe

## Programme

---

Jour 1 :

Les grands axes de la préparation à l'accouchement

Le développement de l'enfant in utero

Les principes de base de la sophrologie

Mise en situation des sophronisations

Jour 2 : Techniques d'accompagnement sophrologiques périnatales : grossesse et naissance

Exercices de relaxation et de respiration

Jour 3 :

Mise en pratique : exercices et études de cas sur l'accompagnement en sophro-périnatalité