

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 classes virtuelles



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

A] SOPHROLOGIE

Rappels sur la sophrologie

- Principes, répétition, discours, posture du sophrologue

Bénéfices et importance de la sophrologie lors de la grossesse, accouchement et post-partum

- Respiration, détente musculaire, visualisation

Analyse de l'anamnèse

- Questions spécifiques, objectifs spécifiques d'accompagnement

B] PREPARATION A LA NAISSANCE EN FRANCE

Modalités pratiques

- Par qui, quand, coût, thèmes abordés

Pourquoi se positionner sur cette thématique en tant que sophrologue ?

- Problèmes autour du suivi de grossesse et de la préparation à la naissance en France

C] LA GROSSESSE

Changements du corps pendant la grossesse

- "Petits désagréments", périnée, prise de poids, sommeil, sexualité, lien avec bébé

Sophrologie et grossesse

- Demandes d'accompagnements et objectifs, adapter les exercices à la grossesse, intentions de séance, construction d'un protocole, démonstration de deux exercices

D] ACCOUCHEMENT

Grandes étapes d'un accouchement

- Mise en travail, travail, efforts expulsifs, délivrance

Focus sur la contraction et la dilatation du col de l'utérus

- Expérience avec ballon de baudruche et balle de ping-pong

Comprendre la douleur et les hormones mises en jeu

- Enjeux derrière la douleur, duel ocytocine/adrénaline, les besoins essentiels d'une femme qui accouche, aménager l'environnement, astuces de sage-femme

Sophrologie et accouchement

- Demandes d'accompagnements et objectifs, adapter les exercices à l'accouchement, intentions de séance, élaborer des mantras, construction d'un protocole, démonstration de deux exercices

E] POST-PARTUM

Changements corporels du post-partum

- Involution utérine, lochies, tranchées, allaitement, sexualité

Bouleversements émotionnels

- Baby-blues et dépression du post-partum, outils pour les accompagner, formuler des questions pour les repérer

Sophrologie et post-partum

- Demandes d'accompagnements et objectifs, intentions de séance, construction d'un protocole, démonstration de deux exercices

CONCLUSION ET RETOURS