

Sophrologie et parentalité

Module 1

Projet pédagogique

Depuis de nombreuses années la sophrologie s'est imposée comme une méthode simple naturelle et efficace dans différents domaines tels que la gestion du stress et de la douleur, les troubles du sommeil, la préparation sportive, le développement personnel...

Un grand nombre de ces domaines peuvent être très utiles dans le cadre de la maternité, qu'il s'agisse de la grossesse ou de l'accouchement. En effet, la sophrologie permettra aux femmes de surmonter les différents aléas et inconforts de la grossesse. Elle les aidera à s'impliquer d'une manière dynamique dans leur projet d'accouchement. Elle enrichira les compétences des futures mamans en favorisant une parentalité positive, en prévenant les troubles de la relation mère enfant, en renforçant la confiance en soi et en diminuant les anxiétés et le stress pendant leur grossesse et leur accouchement.

Cette formation a pour objectif d'enrichir la pratique des sages-femmes avec des outils simples et efficaces afin d'exercer des exercices de sophrologie sur elles-mêmes et leurs patientes. Grâce à des exercices simples, faciles à appréhender et à reproduire, elles pourront aider les futures mamans à vivre sereinement leur grossesse et leur accouchement. Elle s'adresse aussi bien aux sages-femmes libérales et hospitalières souhaitant accompagner les femmes enceintes dans une vision plus physiologique de la maternité.

A l'issue de ces 5 jours de formation, la sage-femme sera apte à utiliser la sophrologie dans ses applications les plus reconnus (relaxation, gestion du stress, gestion de la douleur), que ce soit en consultation, en cours de préparation à l'accouchement ou en salle de naissance.

Objectifs :

- Se familiariser avec l'histoire, les concepts et fondements de la sophrologie.
- S'initier à la sophrologie en pratiquant des séances dans ses applications les plus connues.
- Se mettre dans la posture du sophrologue au moyen d'informations pratiques et d'outils efficaces.
- Apporter une réponse simple et naturelle aux différents maux de la grossesse.
- Permettre aux femmes enceintes de s'impliquer de manière dynamique dans leur grossesse et leur projet d'accouchement.
- Enrichir les séances de préparation à l'accouchement avec des exercices simples et efficaces pour promouvoir l'accouchement physiologique.
- Utiliser des techniques de gestion du stress et de la douleur en salle d'accouchement

Moyens pédagogiques :

- Pédagogie interactive
- Présentation sur PowerPoint
- Travaux de groupe
- Mise en situation et jeux de rôle
- Polycopié et bibliographie remis aux stagiaires

Déroulé pédagogique

MODULE 1 : 3 jours

Présentation de la sophrologie

- Définition
- Etymologie
- Histoire
- Les sources

Les concepts de la sophrologie

- Les 3 états de conscience
- Niveau sophroluminal
- Principes de base : vécu du schéma corporel, action positive, réalité objective et alliance sophronique, phénoménologie et néologisme

Les bases de la sophrologie

- Déroulement d'une séance de sophrologie
- Relaxation dynamique et sophronisation
- Exercices de relaxation dynamique
- Les sophronisations de base

Principales applications de la sophrologie

- Les domaines d'application
- La gestion du stress
- Neurophysiologie du stress et des émotions
- Exercices appliqués
- Les troubles du sommeil
- La physiologie du sommeil
- Exercices appliqués



Intervenantes : Cf. fiches profil sur site

Barbara BOUHANNA, sage-femme sophrologue et Stéphanie PORTAL, sophrologue

Formation présentielle de 3 jours soit 21h

Prérequis : Aucune connaissance préalable de la sophrologie n'est requise pour cette formation

Prix : 869 € déjeuners compris

Version 1-2022



ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais
www.aspazie.fr