



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.
Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aides intéressés.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques.

Durée : 2 journées

Date : 25 et 26 mai 2024

Tarif* : 400 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignantes : **Agathe DELISLE** - Psychologue clinicienne – Neuropsychologue - Sophrologue
Claude CHATILLON – Psychothérapeute – Sophrologue - Présidente de la Société Française de Sophrologie.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ⦿ Identifier les différents troubles, savoir en reconnaître l'importance
- ⦿ Comprendre la souffrance exprimée
- ⦿ Connaître la symptomatologie de l'anxiété, de ses différentes formes, des TAG (trouble anxieux généralisés), des phobies et des TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- ⦿ Mettre en place des modes opératoires d'accompagnement
- ⦿ Savoir choisir l'approche sophrologique adaptées aux troubles

CONTENU

JOUR 1 : Angoisse – Anxiété – TAG

Sources et facteurs de l'anxiété

- ⦿ La Psychophysiologie de stress et de l'angoisse
- ⦿ Le Continuum stress-angoisse-dépression
- ⦿ Les facteurs du stress

Les manifestations de l'anxiété

- ⦿ Les troubles de l'adaptation, le trouble de stress aigu, le Trouble Anxieux Généralisé
- ⦿ Les manifestations somatiques, comportementales, cognitives
- ⦿ Les conséquences somatiques et neuronales du stress chronique

JOUR 2 : Phobies et TOC

Les phobies et les TOCS

- ⦿ Historique
- ⦿ Classification et définitions
- ⦿ Exemples cliniques
- ⦿ Différents traitements : médicaments, psychanalyse, psychothérapie

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ⦿ L'apport sophrologique : les compétences pour faire face aux différents troubles
- ⦿ La respiration, les respirations
- ⦿ Les approches selon la nature du trouble
- ⦿ Les approches selon la nature des sources et les facteurs des troubles
- ⦿ Les approches sophrologiques de première intention
- ⦿ La prévention du stress et de l'anxiété
- ⦿ L'approche sophrologique par la sophromnésie et la sophro-correction-sérielle

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.