

INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

DUREE	TARIF	CONTACT
1 jour / 7 heures en présentiel	270€/pers -10% pour les adhérents Groupe : nous consulter	soula.s@chu-toulouse.fr

PUBLIC	FORMATEURS
Personnel soignant	IDE sophrologue

PRE-REQUIS
Aucun

OBJECTIFS
 <p>Être capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> De donner une définition simple, les principes, les objectifs de la sophrologie caycédienne afin de pouvoir l'expliquer au patient De savoir mettre en pratique trois techniques simples dans la prise en charge de la douleur

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques sur Powerpoint • Études de cas, analyse des pratiques • Échanges, exercices

MODALITES D'EVALUATION
 <p><u>Evaluation des acquis</u> : Exercices, cas concrets, échanges avec le formateur. Un quiz pourra vous être proposé via un QR code en début puis en fin de session pour mesurer la progression de vos acquis.</p> <p><u>Evaluation de la formation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ À chaud : fiche de satisfaction à remplir immédiatement en fin de session ▶ A froid : enquête de satisfaction en ligne envoyée quelques semaines après la fin de la session <p>Une attestation de formation individuelle vous sera délivrée en fin de session.</p>

Personnes en Situation de Handicap : si votre état de santé nécessite une prise en charge particulière, veuillez contacter notre référente handicap : Mme Aurore PARÉ pare.a@chu-toulouse.fr / 05 61 32 43 97

DEROULE PEDAGOGIQUE	
<p>09h00 12h30</p>	<p>Ouverture de la session Quiz d'évaluation des connaissances début de session</p> <p>Les bases de la sophrologie caycédienne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la sophrologie caycédienne ? • Comment l'expliquer au patient ? • Quels en sont les bienfaits sur la douleur ? <p>Défocaliser l'attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage d'une première technique. • Exercices pratiques en groupes. <p>Objectifs : Connaître les bases sur la sophrologie caycédienne et savoir l'expliquer au patient. Échanger sur ses pratiques dans la prise en charge de la douleur. Démarrer la pratique sur une technique courte pour défocaliser l'attention</p> <p>Méthodes pédagogiques : Échanges, apport théorique sur doc et PowerPoint. Expérimentation collective puis entraînement par groupe de 3</p> <p>Méthodes d'évaluation : retour des groupes après la pratique</p>
<p>13h30 17h00</p>	<p>Libérer les tensions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage d'une deuxième technique. • Exercices pratiques en groupes. <p>Diminuer les sensations douloureuses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage d'une troisième technique. • Exercices pratiques en groupes <p>Objectif : Être capable de guider ces deux techniques pour libérer les tensions et diminuer les sensations douloureuses</p> <p>Méthodes pédagogiques : expérimentation collective puis par groupes de 3</p> <p>Méthodes d'évaluation : retour des groupes après la pratique</p> <p>Quiz d'évaluation des connaissances fin de session</p>