

FORMATION CSAG (Alain GIRAUD)

"Sophrologie et Sommeil" 4 juin 2014 / 25 novembre 2014

CONTEXTE

Le sommeil occupe le tiers de notre vie. Ses fonctions sont essentielles à notre équilibre. Pourtant des troubles peuvent en altérer le déroulement.

PUBLICS CONCERNES :

Sophrologues en cours de formation ou perfectionnement de sophrologues professionnels

OBJECTIFS GENERAUX :

Maîtriser concrètement les méthodes adaptées à l'accompagnement des troubles du sommeil.

OBJECTIFS SPECIFIQUES :

Sensibiliser les élèves de l'existence et surtout de la gravité des troubles du sommeil.

Optimiser la prise en charge de ces problèmes en cabinet de sophrologie

LES MODALITES DE L'ACTION :

Education, prévention, partage des expériences avec un professionnel

- s'interroger sur son action
- améliorer sa pratique
- identifier ce que l'on souhaite améliorer
- mise en place d'un protocole.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Approches théoriques et applications pratiques (protocoles de mise en situation).

DUREE:

5h30 : 9h30 à 12h et de 14h à 17h

LIEU : Académie de Sophrologie de Paris, 20 r Henri Bocquillon 75015

PROGRAMME :

- 9h30 Accueil présentation
- 10h15 Protocole journée positive
- 10h45 Les ressentis
- 11h00 Power-point « Les approches symptomatiques et existentielles des troubles du sommeil par la sophrologie
 - Les cycles du sommeil
 - Les enjeux, les bénéfices
 - Les outils : respiration, visualisation, formulation positive
- 12h00 Repas
- 14h00 Reprise, la sieste
- 14h20 suite Power-point du matin
- 15h20 Pause
- 15h35 Protocole « Le sommeil »
- 16h00 Les ressentis
- 16h15 Les Contes thérapeutiques
- 16h45 Bilan de la journée
- 17h00 Fin de séminaire Sommeil

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Maintien du stage minimum 10 personnes : 180 €/personne/jour
100 € à la réservation et le solde 10 jours avant le stage.

Frais déplacement, repas, hôtel en sus
Inscription aux 2 journées : sommeil et estime : 280€

INTERVENANT :

Alain GIRAUD

Sophrologue praticien RNCP
Président du Syndicat des Sophrologues Professionnels en 2012
Enseignant Université Lille 2 en DU de sophrologie

Tel 06 07 52 12 68

gestion.stress@orange.fr

www.sophrologie.pro