



Sophrologie & Périnatalité

2 jours (2 x 7 H en présentiel)

Tarif	Effectifs	Lieu de la formation
• 360 € net	• 3 à 10 stagiaires	• Grenoble

Objectifs : ➤ Animer des séances de Sophrologie-relaxation dédiées à la femme enceinte de manière individuelle et en groupe

Être capable de :

- Comprendre les mécanismes de la Grossesse
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la périnatalité
- Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées

Public :

- Professionnel dans le domaine de la santé et du social et de la relation d'aide (Sage-femme, Gynécologue, Psychologue, Conseillère ESF, ...)
- Sophrologue-Relaxologue souhaitant étendre ses compétences

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Lectures de documents
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas
- Réflexion de groupe

Moyens techniques et matériels :

- Support de cours relié
- Paperboard
- Vidéoprojecteur

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :

- Un questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
- Une feuille d'émargement matin et après-midi ;
- Un livret de suivi pédagogique contenant le programme, le questionnaire préalable et le tableau de suivi pédagogique de l'action de formation ;
- Un questionnaire d'évaluation de l'action de la formation.

Sanction de fin de formation :

- Une attestation de fin de formation

Intervenant formateur :

- Sophrologue-Relaxologue – Praticienne Certifiée - Formatrice Professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

☾☾☾ Cours théorique ☽☽☽

- Les grands axes de la préparation à l'accouchement
- Le développement de l'enfant in utero
- L'accompagnement sophrologique de la grossesse
- L'accompagnement sophrologique de la naissance
- L'accompagnement psycho-émotionnel du post-partum
- La technique corporelle de bien-être pour la femme enceinte

☾☾☾ Cours pratique ☽☽☽

- Techniques d'accompagnement sophrologiques périnatales
- Exercices de relaxation et de respiration