

GESTION DE LA DOULEUR PAR LA SOPHROLOGIE DANS LES SERVICES DE SOINS A LA PERSONNE

NATURE DE LA FORMATION

- **Actions d'adaptation et de développement des compétences du personnel soignant.**

Public :

Médecins, infirmières, aide-soignante, auxiliaires de vie sociale, cadre de santé, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, personnel soignant...

Objectif :

Acquérir de nouvelles techniques dans la gestion de la douleur et de ses conséquences

Etre capable de cibler l'origine de la douleur, son histoire et d'adapter une attitude adéquate permettant de diminuer celle-ci.

Permettre aux participants d'acquérir des exercices de relaxation permettant aux patients de se détendre afin de diminuer la douleur.

PROGRAMME

1^{ère} journée

Matin :

- Accueil et présentations des participants à 8H30.
- Réflexions sur ses propres douleurs passées et présentes ainsi que leurs impacts.

Pause de 10h15 à 10h30

- Définition et physiologie de la douleur
- Relaxation
- Partage des sensations perçues (vivances)

Pause repas vers 12h

Reprise des cours à 14h

- Origines de la douleur
- Les aspects physiopathologiques de la douleur

Pause de 16h à 16h 15.

- Intégration de la théorie par une relaxation (3/4 d'heure à une heure) avec travail sur le schéma corporel.
- Lecture et partage des vivances.
- Bilan de la journée : comment se sent le participant physiquement et psychologiquement, quels sont les points qui les ont interpellés et qu'elles sont les situations rencontrées dans leur travail ?
- 18h : clôture de la journée.

2ème Journée

Matin :

- Accueil des participants à 8h30
- Tour de table pour savoir comment s'est passé le retour, la soirée et dans quelles dispositions ils se trouvent ce matin. (évaluation de la séance de relaxation dans le temps).
- Application de la sophrologie dans la gestion de la douleur et du stress inhérent à celle-ci.
- Exercices pratiques avec leurs évaluations.

Pause café de 10h30 à 10h45

- Relaxation (3/4 d'heure à une heure): travail sur la forme du corps
- Lecture et partage des vivances de la séance.
- Lien avec les exercices pratiqués auprès des patients

Pause repas vers 12h.

Reprise des cours à 14h.

- Exercices pratiques de relaxation
- Evaluations de ces exercices (perceptions des différents participants)

Pause de 16h à 16h15

- Relaxation d'intégration d'une ½ heure environ
- Lecture et partage des vivances.
- Bilan de la journée
- Evaluation de la session par un questionnaire.
- Clôture de stage à 18h.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Une salle pouvant contenir 15 personnes
- Un tableau
- Chaises
- Il sera fourni un support papier pour les cours théoriques

Matériel à amener par le stagiaire : De quoi écrire, une paire de chaussettes, un tapis de sol.

ENCADREMENT

L'encadrement sera assuré par Mme FREISS Nathalie :

- Infirmière Diplômée d'Etat
- Infirmière Conseillère de Santé
- Praticienne en sophrologie Existentielle

SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer par ½ journées.

Une attestation de présence ou facture sera remise aux stagiaires.

APPRECIATION DES RESULTATS

Un questionnaire de fin de stage sera remis aux stagiaires pour évaluer l'action de la formation au regard des objectifs visés.

LIEUX

- au sein de l'école de sophrologie existentielle
4 Place de la Cathédrale,
68000 Colmar
- Sur site

COÛT

- 180 euros par stagiaire pour la session de 2 jours

Ce tarif ne comprend pas le repas et l'hébergement.

DATES ET HORAIRES

- A convenir

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Mme FREISS Nathalie – 29 rue du Canal d'Alsace – 68490 HOMBOURG
- par mail : Nathalie.FREISS@wanadoo.fr
- Téléphone : 06 10 72 74 49