

FORMATION

"Aromathérapie-Sophrologie"

Vous voulez renforcer vos compétences et mettre à jour vos connaissances en Aromathérapies & Sophrologie. Cette formation vous permettra de vous former à des méthodes de soins et de relaxation alternatives aux solutions médicamenteuses dites plus classiques.

Nous sommes là pour vous accompagner et vous faire gagner en compétences (savoir, savoir faire). N'hésitez à rejoindre notre équipe de FORMATEURS EXPERTS en Plaies et Cicatrisation lors de nos formations expéditions.

Durée de formation :

02 jours, soit 16H00.

Public concerné :

Personnel soignant motivé et désireux d'améliorer son savoir.

Prérequis :

Aucun.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de cette formation, le stagiaire se verra capable de : .

EN AROMATHÉRAPIE:

- Connaître le procédé chimique des H.E.
- Comprendre l'intérêt, les bienfaits de l'aromathérapie, selon les indications,
- Différencier les modes d'administration et ses contres-indications,
- Savoir en quoi consiste l'Olfact,
- Créer un stick olfactif à base d'huiles essentielles.

EN SOPHROLOGIE:

- Connaître l'histoire de la sophrologie,
- Savoir différencier la sophrologie ainsi de la relaxation,
- Identifier les états de conscience,
- Appliquer les champs d'actions de la sophrologie,
- Reconnaître les différents niveaux de vigilance,
- Maîtriser les états du lâcher prise et du stress,
- Prendre conscience des effets et bienfaits de la sophrologie,
- Mettre en place toutes les étapes composant une séance de sophrologie,
- Utiliser les outils utilisés en sophrologie,

Modalités & délais d'accès :

Fenêtre d'inscription avant le début de la formation (en 11 jours ouvrés).

Aucune inscription ne sera acceptée après le début de la formation.

Méthodes pédagogiques :

- Active ;
- Participative.

Moyens pédagogiques :

- Supports théoriques ;
- Ateliers pratiques
- Exercices

Moyens techniques :

- Vidéoprojecteur ;
- Ordinateur ;
- Paperboard ;
- Tableau & marqueurs ;
- Bloc notes & stylos ;
- Tablette ou téléphone connectés à Internet.

Moyens d'encadrement de la formation :

SoWeLearn s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation par un formateur expérimenté, notamment dans le domaine d'aromathérapie et de la sophrologie, est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel.

- Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques ;
- Confirmation des acquis (exercices d'application).

Participants :

- En présentiel ;
- Un questionnaire d'évaluation de la formation est rempli par l'apprenant ;
- Une attestation de formation.

Dispositif d'évaluation après la formation :

- Quiz ;
- Exercices.

Lieu d'intervention :

- En France ;
- À l'étranger.

Information Handicap :

Nous informer préalablement en cas de handicap d'un stagiaire pour prendre les mesures nécessaires. Nos formations sont adaptables en fonction des difficultés de l'apprenant.

Prix :

470,00 € TTC

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

"Aromathérapie-Sophrologie"

JOUR 1 : AROMATHÉRAPIE

Qui utilise les huiles Essentielles et dans quel but ?

Méthode participative : on s'appuie sur le savoir des apprenants en les sollicitant et les stimulant. Ils participent dès le début de la formation pour en dynamiser son contenu.

L'Histoire de l'aromathérapie et sa définition :

- Quel est l'intérêt de l'aromathérapie ?
- La qualité des Huiles Essentielles selon différents critères ?
- Quelles sont les précautions d'emploi des Huiles Essentielles ?
- Quels sont les modes d'administration des Huiles essentielles et leurs contre indications ?

Méthode affirmative : partie théorique sur Power-Point où à chaque début d'item l'apprenant est interrogé afin qu'il puisse rester actif, intéressé et concentré.

- Quel est l'intérêt de l'olfaction ?
- Quel est l'intérêt de chaque Huile Essentielle, ainsi que celui de ses mélanges ?
- Quelles sont les bonnes pratiques des Huiles Essentielles ?

Cas concret :

Création de sticks olfactifs après avoir proposé 4 recettes au choix.

JOUR 2: SOPHROLOGIE

Connaissez-vous la sophrologie ? Si oui, que savez-vous sur le sujet ?

Connaissez-vous les moyens de se détendre ?

Partie théorique :

Avant d'illustrer chaque aspects de la formation, nous sollicitons toujours les apprenants afin de mettre en valeur leur savoir, leur savoir-faire et leur savoir-être.

Carte mentale : Disposer stratégiquement des éléments de réponse afin d'observer en fin de formation, l'évolution de leurs connaissances.

- Histoire de la sophrologie
- Différence entre la sophrologie et la relaxation, accompagné de leurs définitions
- Les états de conscience
- Les niveaux de vigilance
- L'état Sophroliminal et la conscience phonique
- Les effets de la sophrologie
- Les champs d'action de la sophrologie

Partie pratique :

Comment se déroule une séance ?

Quels sont les outils utilisés en sophrologie ?

Cas concret :

Exercice en fonction d'une problématique particulière (expression des ressenti).

Ateliers complémentaires:

Initiation au Yogasophro

Initiation à la pratique des bols tibétains

Mise à jour le 20/04/2022.