

DATES ET HORAIRES DES COURS

Sa 25/11/2017

Sa 16/12/2017

Sa 13/01/2018

Sa 03/02/2018

Sa 10/03/2018

De 9h à 17h30

PRIX DE LA FORMATION

- Prix plein : 610 €
- Membre UPE : 485 €
- Personnel ULB - Erasme - CUMG ULB : 485 €
- Ancien étudiant HELB : 485 €
- Enseignant HELB - IORT - CEBxl : 425 €
- Demandeur d'emploi : 425 €
- Étudiant - Jeune diplômé 2017 : 425 €

Les frais d'inscription sont à verser sur le compte de CREA-HELB Ilya Prigogine
BELFIUS 777-5970267-90
IBAN : BE34 7775 9702 6790 BIC : GKCCBEBB
En précisant en communication sur le virement la référence comptable de votre inscription
P171125-23 + le nom de la personne inscrite.

Vous pouvez faire une demande d'étalement pour payer en plusieurs versements (25% doivent être payés à l'inscription)

LIEU DES COURS

Campus ERASME - Bâtiment P
808 Route de Lennik, 1070 Bruxelles

ACCÈS

- Métro : ligne 5, station Erasme
- Bus De Lijn : 190 et LK
- Voiture : sortie 15 du ring ouest (R. O.)
Parking payant en semaine, gratuit le week-end



INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

CREA-HELB Ilya Prigogine
Campus ERASME - BÂTIMENT P
808 Route de Lennik - 1070 BRUXELLES
Tél : 02 560 28 00 - Fax : 02 560 28 20
crea@helb-prigogine.be
Inscription sur www.crea-helb.be



CREA-HELB Ilya Prigogine

Formation Continue

Sophrologie pratique



Applications de la sophrologie dans les professions médicales et paramédicales



DESCRIPTION

Sur base de leurs compétences médicale, kinésithérapeutique, sophrologique et en coaching, les formateurs orientent cette formation à la sophrologie dans un sens essentiellement pratique, donnant accès à différentes techniques : prise de recul, gestion du stress et des émotions, imagerie mentale, perception du schéma corporel...

Cette approche de la sophrologie et l'entraînement de ses techniques a pour but un usage personnel : impossible de devenir sophrologue en 5 jours.

Se mettre en état modifié de conscience permet, entre autres, le lâcher-prise, l'appréhension sans jugement de la réalité objective du moment présent.

La philosophie propre à la pratique sophrologique sera intégrée et apportera une plus-value relationnelle.

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- Décrire les principes de base de la sophrologie ;
- Mettre en application ces principes de base et les différentes techniques dans le cadre privé et professionnel ;
- Prendre du recul par rapport à ses propres perceptions ;
- Amener leur patient à utiliser les différentes techniques ;
- Communiquer, sans jugement, sur un mode objectif et respectueux ;
- Percevoir et de gérer ses émotions et celles des autres.

Contenu

- Introduction à la sophrologie : historique, bases théoriques, comparaison avec d'autres approches
- Pratique de la respiration et de son effet sur le corps et le mental
- Pratique des techniques de base de la sophrologie
- Applications de ces techniques dans les domaines personnels et professionnels (médicaux et paramédicaux), entre autres : Gestion des émotions - Gestion du stress - Gestion de la douleur - Imagerie mentale appliquée aux (futurs) professions des participants - Préparation à des examens médicaux, interventions chirurgicales,... - Application en Rééducation / Réadaptation (kiné, ergo, logo, ...) - Confiance en soi - Coaching du patient - Travail en équipe
- Échanges et présentations des expériences ou projets personnels dans le contexte de la formation

PUBLIC CIBLE

Cette formation est destinée à tout métier médical et paramédical, éducateur, enseignant, assistant-social et étudiant en année diplômante.

INTERVENANTS

Philippe DRABS

Médecin interniste au CTR Erasme, Sophrologue, coach www.peppsbycoaching.be

Eric MEDAETS

Kinésithérapeute, Sophrologue, coach mental, www.peppsbycoaching.be