Synthèse des techniques de relaxation et sophrologie

Mention Synthèse des techniques de relaxation et sophrologie

Ce DU s'adresse aux professionnels de santé souhaitant acquérir les techniques de relaxation et de sophrologie.

Objectifs

Ce diplôme a pour objectifs de :

> Permettre aux professionnels de santé d'acquérir les techniques de relaxation et de sophrologie afin d'accompagner leur patient
> Mener une réflexion éthique sur la relaxation et la sophrologie.
> Entretenir une veille régulière des données scientifiques et des pratiques du métier
> Appliquer une méthodologie de recherche
> Observer ou anticiper une problématique professionnelle liée à la pratique de la sophrologie ou en relaxation.
> Pouvoir appliquer et évaluer, dans le cadre de pratique de soins, les techniques de relaxation et de sophrologie.

Pour qui ?

Public visé

La formation est ouverte aux professionnels de santé ayant au minimum 2 ans d'expérience professionnelle et un niveau de formation requis au minimum de niveau IV.
D'autres candidats (hors professionnels de santé) remplissant des conditions identiques de niveau et d'expérience professionnelle pour être admis sur dérogation du responsable pédagogique.

Pré-requis

Obligatoires :

> Niveau IV,
> Professionnels de santé avec moins 2 ans d'expérience professionnelle

Conditions d'admission

Candidatures avant le 15 octobre :

1ère année : Étude d'un dossier de candidature constitué d'un CV et d'une lettre de motivation

> Soit par mail fcsante@univ-st-etienne.fr,

> Soit par courrier à : Formation Continue en Santé - Faculté de médecine J. Lisfranc - Campus Santé Innovations - 10 rue de la Marandière - 42270 Saint Priest en Jarez (Attention ! la date d'arrivée des candidatures sera pris en compte).

2ème année : Obtention de la 1ère année et après examen du comité pédagogique.

Programme

1ère année : 84 heures réparties en 12 journées

Elle peut être suivie en tant que module indépendant de formation et donner lieu, si les conditions de validation sont atteintes, à une Attestation de compétences. Elle n'est pas diplômante et son obtention est une des conditions sine qua none à une éventuelle admission en seconde année.
Le programme est le suivant

- Présentation, définitions, historique. La sophronisation de base. Travail sur les sensations du corps (respiration, tension, relâchement)
- Relaxation dynamique du 1er degré, sophrologie-acceptation progressive, sophrologie substitution sensorielle
- Relaxation dynamique du 2ème degré, tonus et émotion dans le travail sophrologique
- Méthode de Jacobson
- Relaxation dynamique du 3ème degré. Méditation
- Training autogène de Schultz
- Initiation à l'hypnose Ericksonienne
- Hypnose. Spécifier la méthode hypnotique, ses applications, ses effets. Définitions, principes de la méthode Emploi des métaphores hypnotiques selon M. Erickson ; emploi des suggestions
- Les relaxations dynamiques des 4ème et 5ème degrés
- Exercices pratiques, relaxation de Bergès, do-in
- Relaxation dynamique du 5ème degré
- Exercices pratiques en grand groupe et en sous-groupes
- Synthèse de la formation, soutenance orale des travaux en groupe

2ème année : 84 heures réparties en 12 journées

La seconde année est diplômante. Elle peut se suivre de manière consécutive à la première ou être suivie plus tard à condition que la première année ait été validée

- Présentation de l'année, introduction à la méthodologie de la rédaction du mémoire. Méthode et exercices de Pleine Conscience
- La psychosomatique - 1. Supervision
- Intérêt des méthodes psychosomatiques dans le traitement de la douleur
- Affect et sensorialité
- Méthodologie du mémoire, supervision
- Neurosciences.
- Méthodologie du mémoire, supervision
- Exercices pratiques (sophrologie, Jacobson, Training Autogène, Bergès, Do-in
- La psychosomatique - 2. Méthodologie du mémoire, supervision
- La psychosomatique - 3. Méthodologie du mémoire, supervision.
- Hypnose.
- Méthodologie du mémoire, supervision. l'effet placebo.
- Méthodologie du mémoire, supervision exercices pratiques
- Soutenances des mémoires en groupe

Equipe pédagogique

- **Pr P. CATHEBRAS** - PUPH Médecine interne et Responsable universitaire
- **Dr N. BASTE** - Psychologue

Calendrier

- Date limite des candidatures : 15 octobre (Attention ! la date d'arrivée des candidatures sera pris en compte)
- Rentrée : Janvier*

> Dates de séminaires à déterminer

* Dates susceptibles de modification

Validation

> **1ère année :** Assiduité à l'ensemble des enseignements (1 journée d'absence est autorisée par année) Obtention de la moyenne (10/20) à la soutenance d'une synthèse des pratiques professionnelles. Si validée obtention d'une attestation de compétence.
> **2ème année :** Assiduité à l'ensemble des enseignements (1 journée d'absence est autorisée par année) Obtention de la moyenne (10/20) à la soutenance d'un mémoire.

Coût de l'inscription

€

Détail coût d'inscription

A titre individuel : 1170 € TTC (l'université n'est pas assujettie à la TVA)
Avec une prise en charge employeur : 1450 € TTC (l'université n'est pas assujettie à la TVA)

Contact

Contact(s) scolarité

Nathalie COUTEAU
fcsante@univ-st-etienne.fr
04 77 42 14 08 ou 00