



BIEN-ETRE POUR BIEN NAITRE

PLACE DE LA SOPHROLOGIE ET DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE - NIVEAU 1

OBJECTIF GENERAL

Promouvoir la santé globale des femmes, des parents et de leurs enfants par la prévention et la prise en charge globale des vulnérabilités au travers de la gestion du stress et de la douleur liés à la grossesse et à l'accouchement, dans le cadre de la Préparation à la Naissance et à la Parentalité

FORMATRICE

Marie-Josée FALEVITCH
Sage-femme

PUBLIC/EFFECTIF DUREE/FORMAT/ LIEU

Participants : sages-femmes

Effectif prévu : 14

Durée : 35 heures / 5 journées
de 7 heures

Format : Présentiel et webinaire
(au choix)

PRE-REQUIS

Diplôme de sage-femme

LA PEDAGOGIE

- Cohérence autour de trois axes : savoir, savoir-faire et savoir être
- Méthodes pédagogiques interactives et cognitives
 - ✓ Alternance pratique / théorie
 - ✓ Cours et exposés dynamiques, interactifs, à partir de documents et power point
 - ✓ Découverte par l'expérience
 - ✓ Cas cliniques, mises en situation
- Matériel pédagogique
 - ✓ Support de cours papier
 - ✓ Espace pédagogique numérique
 - ✓ Paperboard
 - ✓ Power point
 - ✓ Documents
 - ✓ Fiches de travail

Méthodes d'évaluation

- ✓ Pré-test, post-test, échelles de compétence,
- ✓ cas cliniques,
- ✓ évaluation de formation à chaud et à distance (environ 1 mois après la fin de formation),
- ✓ audit clinique d'évaluation d'amélioration des pratiques professionnelles

OBJECTIFS

Savoir mobiliser les compétences et ressources des parents à l'aide des principes fondamentaux de la SophroPérinat® et de la Méditation de Pleine Conscience

Savoir maîtriser les différents protocoles de prise en charge non pharmacologique du stress et de la douleur

Savoir améliorer le bien-être global des mères et des pères



ACCESSIBILITE HANDICAPES

N'hésitez pas à nous contacter si vous nécessitez un accompagnement spécifique pour suivre nos FORMATIONS

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription se fait en ligne. Les délais d'accès vont de la réception du paiement et du contrat et jusqu'à 48h avant le début de la formation

TARIFS ET FINANCEMENT (EN €)

Tarif: **990 €**
Tarif si financement FIF-PL*: **390 €**
Tarif formation médicale continue: **1235 €**

* Soumis au FIF-PL 2024 pour les sages-femmes

PROGRAMME

Outils de sophrothérapie et de méditation en préparation à la naissance : gestion du stress et de la douleur

Comprendre les effets du stress sur la santé globale

- Connaître le mécanisme physiopathologique du stress
- Physiologie, homéostasie et santé
- Emotions, stress, comportement
- Connaître les enjeux de la maternité/parentalité
- Place de la sophrologie et de la méditation dans la mobilisation et le renforcement des capacités et ressources et capacités des parents

Savoir prendre en charge les situations de stress et de douleur en périnatalité

- Connaître les principes fondamentaux de la sophrologie Caycédiennne
- S'approprier les techniques et protocoles de sophrothérapie et de méditation anti-stress et analgésiques
 - Pratique de techniques spécifiques :
 - Intérêt de la relaxation dynamique
 - La méditation

Améliorer le bien-être global des mères au travers d'une écoute et d'une pédagogie éducative bienveillantes

- Connaître les fondements de la Bienveillance et de la Bienveillance
- Savoir utiliser la psychologie positive
- Ajuster son intentionnalité et sa place

Améliorer le bien-être global des mères par le travail sur la Conscience

- Savoir élaborer un programme personnalisé d'accompagnement de la femme enceinte intégrant les nouveaux apprentissages
- Savoir mener des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ciblées de manière individuelle ou en groupe
- Savoir transmettre pour rendre autonome toutes les patientes en situation de vulnérabilité

Savoir transmettre et orienter dans le réseau

Mis à jour le 04/01/2024



FALEVITCHFORMATION
@GMAIL.COM



04 66 03 39 88

Bien-être pour bien Naître

Ce stage allie au développement personnel, une
thérapie, un outil de communication positive et
bienveillante.



MJ Falevitch 2020



**FALEVITCHFORMATION
@GMAIL.COM**



04 66 03 39 88



**FALEVITCHFORMATION
@GMAIL.COM**



04 66 03 39 88