



# Sophrologie pour Femmes Enceintes

## Finalités de la formation

Cette formation permet de se perfectionner dans les accompagnements sophrologiques de la femme enceinte.

La conception d'un enfant est un moment important dans la vie d'un couple. La préparation psychologique et émotionnelle est primordiale pour que le bébé évolue dans les meilleures dispositions affectives possibles. La future mère a beaucoup de choses à gérer : un corps qui se modifie, une sensibilité amplifiée, des peurs, des doutes possibles. Comment peut-elle être à l'aise avec un corps en changement ? Comment peut-elle assister le développement de son enfant pendant sa grossesse ? Comment peut-elle développer une vraie alliance avec son futur bébé, qui se retrouvera le jour de l'accouchement ? Comment peut-elle se préparer en toute confiance pour la naissance de son enfant, le jour de l'accouchement ? Comment le père peut-il s'impliquer aussi dans ce processus ?

La sophrologie pour femmes enceintes est une spécialisation qui assure pour les professionnels de la sophrologie, un développement des connaissances et des compétences pour faire de ce moment de la grossesse un moment de bonheur pour la famille en devenir.

### COMPETENCES ACQUISES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Comprendre les étapes clés de la grossesse, de l'accouchement et de l'après-naissance pour la mère, le père et le bébé
- Adapter et orienter un programme de sophrologie, en tenant compte des différents besoins de la femme enceinte
- Guider des techniques sophrologiques qui favorisent l'alliance et la communication mère/enfant
- Mener une réflexion autour de la parentalité avec les futurs parents

### PRE-REQUIS

Sophrologue professionnel ou en fin de formation – Sages-Femmes DE – Infirmières Anesthésistes DE

**DUREE** : 4 jours

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice - Séances guidées par les participants - Etudes de cas concrets

### FORMATRICES

- **Patricia Penot** : Sophrologue humaniste expert cycle supérieur, spécialisée en sophro-pédagogie de la maternité et parentalité, formation de formateur. Ancienne infirmière anesthésiste depuis plus de 20 ans, ayant exercée dans les services de maternité et salle d'accouchement en tant qu'IADE – Sexothérapeute - Membre de la SFS – Société Française Sophrologie

- **Florence Binay** : Sophrologue spécialisée en accompagnement de la petite enfance – Éducatrice de jeunes enfants – Centre accueil naissance – Auteure

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

**TARIF** : 768 euros

*Prise en charge par une entreprise et autres prises en charge : + 100 euros de frais de gestion administrative*

### DATES :

- Session Octobre 2019 : 15 au 18 octobre

Centre Evolution Formation - 23 rue de la Poterie – 77130 MONTEREAU – Tel : 01 64 24 04 28 - [www.evolutionssophroformation.com](http://www.evolutionssophroformation.com)

## PARCOURS PEDAGOGIQUE



- Comprendre les étapes clefs de la grossesse, de l'accouchement et de l'après-naissance pour la mère, le père et le bébé
  - Les moments clefs de la maternité, pré, per et post-naissance
  - Les modifications du corps de la femme enceinte pendant la grossesse : les phénomènes désagréables, les changements émotionnels, la gestion de la douleur
  - Le miracle de la vie : approche du développement embryonnaire et fœtal et la manière d'accompagner le bébé à chaque mois de grossesse. Etat d'esprit et intentionnalités
  - La sexualité
  
- Adapter et orienter un programme de sophrologie, en tenant compte des différents besoins de la femme enceinte
  - Les grands axes d'un accompagnement sophrologique : les différentes respirations, les relaxations dynamiques, la concentration, les visualisations positives du futur, la gestion des contractions
  - Apport de la sophrologie au cours de la maternité, au niveau corporel, émotionnel et mental
  - Des concepts clefs : mettre de la conscience, les valeurs, le principe d'action positif
  - Les moments clefs de la période d'accouchement et les exercices sophrologiques adaptés
  
- Guider des techniques sophrologiques qui favorisent l'alliance et la communication mère/enfant
  - Les principes d'une communication mère-enfant
  - Les différentes manières de créer l'alliance
  - Différence entre sophrologie et aptonomie
  - Comment impliquer le père
  
- Mener une réflexion autour de la parentalité avec les futurs parents
  - Le projet d'être parent
  - Quand le couple devient la famille
  - Les motivations à être mère et son impact sur la famille
  - L'ambivalence maternelle
  - Devenir et être père

### \* Pour évaluer les acquisitions et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Guider une technique sophrologique adaptée
- Réaliser une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec la formatrice

**Document délivré à la fin de la formation :** une attestation de perfectionnement « Sophrologie pour Femmes Enceintes », informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.



Contactez-nous !

### **MODALITES D'INSCRIPTION**

Pour s'inscrire à la formation, la procédure est la suivante :

- Rendez-vous sur notre site Internet, dans la rubrique « Pour vous inscrire à une formation », et envoyez-nous le formulaire de renseignements, afin de valider les prérequis. Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription électronique vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, en 2 exemplaires, dont un sera à nous retourner signé avec un chèque d'acompte de 30% du montant de la formation.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

### **NOS « PLUS »**

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- L'inscription gratuite sur l'annuaire du centre de formation pour développer votre promotion
- La possibilité d'adhérer au groupement « Le réseau des Professionnels en Entreprises »