



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## FINALITE PROFESSIONNELLE

Valider les compétences théoriques et techniques pour accompagner la femme enceinte pendant sa grossesse, à la naissance du bébé et au retour à la maison, ainsi qu'une réflexion sur la construction de la parentalité mère/père.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Comprendre les étapes clefs 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

## PUBLIC VISE

- aux Sophrologues, en activité professionnelle ou en cours de formation, après avoir terminé l'acquisition des compétences de cycle fondamental en sophrologie.
- aux Sages-Femmes libérales ou hospitalières, afin de mieux comprendre et percevoir l'intérêt de la sophrologie autour de la périnatalité et de la parentalité. Elles en ressortiront également avec des trucs et astuces de détente et de prise de conscience, pour les aider dans leur propre accompagnement auprès des futurs parents.
- aux Infirmières Anesthésistes travaillant en salle de naissance, afin de les aider à mieux accompagner les femmes enceintes pendant les périodes pré et post-anesthésiques, notamment lors des péridurales.

## PRE-REQUIS

Présenter un projet professionnel dans lequel s'inscrit cette demande de formation

## HORAIRE ET DUREE

32 heures – 2 x 2 jours  
Horaires : de 9h30 à 18h30  
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 minimum – 12 maximum (téléformation synchrone)



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## FORMATRICE

Patricia Penot

Sophrologue Humaniste Expert, spécialisée en 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

## LIEU

En téléformation en présence des formatrices, grâce à la plateforme Zoom, aux mêmes jours et mêmes horaires, et même dynamique pédagogique qu'en Présentiel. Vous économisez vos frais de trajets et d'hébergement et vous développer le savoir-faire des téléconsultations.

## TARIF

PARTICULIERS : 750 euros net de taxes - Non éligible CPF

EMPLOYEUR – OPCO : 850 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

## CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

Nous aimerions connaître vos besoins en formation et votre pratique professionnelle à ce jour, afin de répondre à votre demande de manière efficace. Demandez-nous le questionnaire pour cela.

## PARCOURS PEDAGOGIQUE

Comprendre les étapes clés de la grossesse, de l'accouchement et de l'après-naissance pour la mère, le père et le bébé

- Les moments clés 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 sur le plan affectif. 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 clés : mettre de la conscience, les valeurs, le principe d'action positive
- Les moments clés de la période d'accouchement et les exercices sophrologiques adaptés

Guider des techniques sophrologiques qui favorisent l'alliance et la communication mère/enfant/père

- Les principes d'une communication mère-enfant-père
- Les différentes manières de créer l'alliance
- Différence entre sophrologie et aptonomie
- Comment impliquer le père



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## PARCOURS PEDAGOGIQUE - FIN

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



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## METHODES PEDAGOGIQUES

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

## METHODES D'EVALUATION

Pour évaluer les acquisitions de compétences professionnelles et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Guider un exercice sophrologique en présence de la formatrice
- Réaliser une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée en interaction avec les formateurs

## DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

un certificat de réalisation et une attestation de compétences « Spécialisation dans l'accompagnement sophrologique des Femmes Enceintes et de la Parentalité », informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## NOS "PLUS"

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12)
- De nombreux exercices adaptés à la femme enceinte
- La conception d'un programme adapté à la femme enceinte
- Une réflexion sur l'implication du père dans la grossesse et le développement de la parentalité
- Une plateforme de communication collaborative pour un suivi post-formation



# SOPHROLOGIE, FEMMES ENCEINTES ET PARENTALITÉ

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser au minimum 15 jours avant le début de formation :

- Vous vous renseignez sur le contenu de notre formation et les dates de nos réunions d'information, à partir du site web ou en nous contactant par téléphone/email et vous complétez le questionnaire à partir du site REFERENCE FC pour valider les pré requis et connaître vos besoins en formation.
- Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription à compléter en ligne 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, à signer en ligne, avec l'envoi d'un acompte de 30% du montant de la formation à payer.

**Le coût de la formation comprend :** l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en intersession.

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :** nous contacter pour définir les modalités.



# VOTRE PROJET

## *Aide à la Réflexion*

Description de votre projet professionnel et de vos objectifs :

Vos attentes et vos besoins en suivant cette formation :

Installation professionnelle prévue le :

Plan d'actions pour réaliser votre projet :

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_