



## Stages de perfectionnement au Métier de Sophrologue





### Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur la douleur et ses mécanismes physiologiques.
- Savoir reconnaître et évaluer les différents types de douleurs pour une meilleure prise en charge.
- Aborder, approfondir et comprendre les relations entre le corps et l'esprit. Les « **maux** » du corps par rapport aux « **mots** » de l'âme.
- Être capable d'adapter les différentes techniques de sophrologie en fonction de la douleur pour guider et accompagner au mieux le patient.

### Contenu pédagogique :

#### 1<sup>er</sup> jour

- Définition de la douleur
- Les voies de la douleur
- Les différents types de douleurs
  - Douleurs aiguës, douleurs chroniques*
  - Douleurs physiques, douleurs psychiques*
  - La crise migraineuse et les céphalées de tensions*
- Les composantes de la douleur
  - Sensorielle, Cognitive*
  - Emotionnelle, Comportementale*
- Les conséquences de la douleur
- Les outils d'évaluation de la douleur

#### 2<sup>ème</sup> jour

Nous verrons ensemble comment adapter la relaxation et les différentes techniques de sophrologie pour contrôler et améliorer la prise en charge des douleurs aiguës et chroniques.

- Apprentissage de techniques pour gérer les lombalgies, dorsalgies.
- Apprentissage de techniques pour dépister les premiers signes de la migraine



## Intervenant

Paulette Daubié, Infirmière diplômée d'état et Sophrologue Diplômée de l'école de Sophrologie PACA.

Je pratique la relaxation et la sophrologie dans le centre de Dialyse où je travaille.

Je me suis formée à la gestion de la douleur, *Formation Douleur et prise en charge non médicamenteuse Paris 2014*

Je me suis formée également à la gestion du poids, des addictions, des peurs angoissées et anxiété.

Je pratique la Sophrologie auprès des particuliers, à domicile et en Institut de Soins Infirmiers.

J'interviens à l'école de sophrologie PACA pour les modules physiologie et relaxation.

## Les moyens pédagogiques

- Les outils utilisés sont issus de la sophrologie et des formations spécifiques sur la gestion de la douleur
- Echanges, réflexions et partage à partir du vécu des participants.
- Documentation contenant le développement de la théorie et des techniques remise à chaque participant.

## Evaluation

- Une évaluation de la satisfaction des participants est réalisée systématiquement en fin de chaque module, permettant d'assurer une amélioration continue des prestations de l'Ecole de sophrologie PACA.
- Une évaluation des capacités construites pendant la formation, répondant en outre aux exigences de l'Administration (article L6353-1 du Code du Travail). Evaluation orale et/ou écrite vérifiant l'intégration des connaissances théoriques et techniques pour une bonne pratique des méthodes étudiées transférées en milieu professionnel (selon les sessions : questionnaire, QCM, protocole de mise en œuvre des pratiques, test d'auto-évaluation...). Le formateur est toujours vigilant à encourager le participant, dans une méthode interactive, afin d'améliorer ses aptitudes d'intégration et d'assimilation.

 une attestation de participation est remise au stagiaire.

## Tarifs

Tarifs applicables pour les inscriptions établies du 1<sup>er</sup> septembre 2015 au 1<sup>er</sup> Novembre 2016.

 Tarif préférentiel : Individuel


Formation professionnelle des particuliers : frais d'inscription et de dossier compris.


Prix stage, prix net\* : TARIF : 240€, (100 € d'acompte, le solde en début de stage).

\*Nos prix sont exonérés de TVA en vertu de l'article art. 261-4-4<sup>a</sup> - a, 5<sup>ème</sup> alinéa du Code Général des Impôts.

Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris :

## Inscriptions


 **Particuliers à titre individuel**

-  Adressez-nous votre bulletin-contrat d'inscription individuelle (p. 8) accompagné d'un chèque de 100€ par stage à titre d'arrhes. Le solde de la formation est à régler le premier jour de la session (il sera encaissé en fin de session).

Les arrhes ne sont pas restituées en cas de désistement.

## Modalités

Nous accordons une importance particulière et personnalisée à l'accueil de nos stagiaires.

 A la réception de votre inscription, nous vous adressons un message e-mail confirmant votre inscription (titre du stage, date, lieu...). Et un mois avant le début de votre stage, nous vous adressons par mail un dossier complet de renseignements pratiques nécessaires à une bonne participation : nom du formateur qui assurera les cours, lieu exact du déroulement du stage avec plan d'accès et moyens de transport, l'heure de convocation et les horaires de la session.

Prenez soin lors de votre inscription de nous signaler les indications sur votre santé, que vous jugerez utiles pour rester en conformité avec nos critères de qualité pédagogique.



## Règlement intérieur stage de perfectionnement

Le présent Règlement Intérieur a pour vocation de préciser certaines dispositions s'appliquant à tous les participants aux différents stages organisés par l'école de sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur dans le but de permettre un fonctionnement régulier des formations proposées.

Définitions : - l'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur sera dénommée ci-après "l'école"  
- les personnes suivant la formation seront dénommées ci-après "stagiaires"  
- le directeur de la formation à l'école sera ci-après dénommé "la direction".

### Article 1 : Dispositions Générales

Conformément aux articles L 920-5-1 et suivants et R 922-1 et suivants du Code du Travail, le présent Règlement Intérieur a pour objet de définir les règles générales et permanentes et de préciser la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité ainsi que les règles relatives à la discipline, notamment les sanctions applicables aux stagiaires et les droits de ceux-ci en cas de sanction.

### Article 2 : Respect des locaux et des biens

Chaque stagiaire et formateur s'engage à veiller aux locaux et aux matériels mis à leurs disposition. Toute dégradation volontaire sera à la charge de la personne. D'autres salles pouvant être occupées par d'autres intervenants, les stagiaires se doivent de respecter une certaine réserve et une certaine discrétion afin de ne pas causer de gêne.

### Article 3 : Respect des personnes

Chacun s'engage à respecter physiquement et verbalement l'ensemble des personnes qu'il pourra rencontrer au sein de l'organisme.

### Article 4 : Téléphone portable

Tous les téléphones portables doivent être éteints complètement pour éviter toute sonnerie dans les locaux.

### Article 5 : Horaires, retard

Il est demandé à tous les stagiaires d'arriver au moins 10 min avant le début des cours. En cas de retard, il est demandé aux stagiaires d'attendre la fin de l'exercice afin de ne pas le perturber.

### Article 6 : Absences

Une présence régulière à la formation est demandée à chacun des stagiaires. Les absences devront être justifiées à l'école et seront communiquées aux organismes financeurs et employeurs.

### Article 7 : Cigarette

En application du décret n° 92-478 du 29 mai 1992, il est formellement interdit de fumer à l'intérieur de l'école.

### Article 8 : Boissons et nourritures

La consommation des boissons et nourritures est limitée au local pause café, seules les bouteilles d'eau sont acceptées en salle de cours.

### Article 9 : Sécurité

Les stagiaires devront s'interdire d'introduire dans l'école toute personne étrangère sauf accord préalable de la direction.

### Article 10 : Arrêt en cours de stage

Pour les stagiaires qui, pour des raisons personnelles, ou pour toute autre raison dépendante de leur volonté (Actes médicaux, changements professionnels, familiaux, déménagement, etc.) seraient amenés à interrompre leur stage, **le règlement de la formation reste dû dans sa totalité**. Pour les stagiaires qui, pour des raisons de force majeure indépendantes de leur volonté (Changement professionnel imposé, actes médicaux d'urgences), seraient amenés à interrompre définitivement leur formation (Sans possibilités de reprendre l'année suivante), un remboursement des stages restantes sera accordé au prorata des heures non suivies, il sera déduit de ce remboursement un montant forfaitaire de 50€ par stage tenant compte des frais engagés par l'organisme de formation. Ce remboursement ne pourra intervenir que sur présentation de justificatifs écrits faisant acte de force majeure ou de décisions imposées par des tiers ne permettant pas au stagiaire de poursuivre sa formation, ni de la reporter à l'année suivante.

### Article 11 : Droit à la propriété intellectuelle

L'ensemble des cours, documents, textes rédigés par l'école et mis à disposition sous forme de fiches de cours ou de fichiers informatiques sont protégés par le droit à la propriété intellectuelle et ne peuvent être repris ou modifiés en dehors d'une utilisation privée sans autorisation de l'auteur.

### Article 12 : Dispositions diverses

En cas de perturbation du déroulement du stage de formation ou de sa durée pour cas de force majeure (grève des transports, intempéries, maladie du formateur .....), l'Ecole se réserve le droit d'annuler le stage et de le reporter à une date ultérieure.

L'Ecole, se réserve le droit d'annuler ou de reporter un stage de formation 15 jours avant le début du stage. L'acompte sera restitué en cas d'annulation du stage du fait de l'Ecole.

L'école s'engage à donner une formation conforme au contrat ou à la convention établie. Au cas où le stagiaire quitte le stage de formation avant le terme prévu, il lui est remis, à sa demande, un certificat de présence attestant la période pendant laquelle l'intéressé a suivi le stage de formation. L'inscription a 1 ou plusieurs stage de formation vaut adhésion au présent règlement intérieur.

### Article 13 : Sanctions

En cas de non-respect du règlement intérieur, la direction pourra décider des sanctions à appliquer. Celles-ci pourront aller de l'avertissement, à la suspension temporaire de deux jours maximum, jusqu'à l'exclusion définitive. En aucun cas une suspension ou une exclusion ne pourra donner lieu à un remboursement du ou des stages de formation. Aucune sanction, autres que les observations verbales, ne pourra être prononcée sans que les garanties de procédure aient été observées. L'avertissement, dûment motivé, sera notifié individuellement et par écrit. Lorsqu'il est envisagé de prendre une sanction qui a une incidence immédiate sur la présence du stagiaire en stage, ce dernier sera convoqué pour entretien par lettre recommandée ou lettre remise contre décharge. L'exclusion définitive ne pourra intervenir qu'après réunion entre l'intéressé et la direction.

### Article 16 : Litiges

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Marseille sera seul compétent pour régler le litige.

Je soussigné(e) (NOM, Prénom), ....., **déclare accepter le présent règlement et m'engage à le respecter.**

A Marseille, le ...../...../..... Signature:



Bulletin d'inscription pour les individuels

## CONTRAT DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Entre les soussignés : **Ecole de sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur, 10 rue Saint Jacques, 13006 MARSEILLE** enregistrée sous le numéro 93131328713 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Auprès du Préfet (direction Régionale du Travail de l'Emploi et de la Formation Professionnelle) de la région Provence, Alpes, Côte d'Azur.

Et d'autre part,

### Le stagiaire

**NOM:** ..... **Prénom:** .....

Date de naissance : ..... Profession dans l'entreprise : .....

Adresse: .....

Téléphone: ..... Portable: .....

Email:.....@.....

Est conclu un contrat de formation professionnelle en application de l'article L.6353-3 du Code du travail.

### ARTICLE 1<sup>er</sup> : Objet, Organisation de l'action de formation

En exécution du présent contrat, l'Ecole de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur s'engage à organiser la (les) action(s) de formation intitulée(s) suivante(s) :

Intitulé	prix	Date de début	Date de Fin
Formation Sophrologie et Gestion de la Douleur	240 euros	23/04/2016	24/04/2016

### ARTICLE 2 : Nature et caractéristiques et organisation des actions de formation

La prestation de formation entre dans la catégorie des actions imputables prévues par les articles L. 6313-1 et suivants du Code du Travail (actions d'adaptation, de développement des compétences, de promotion professionnelle, d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances...)

Les conditions générales, les objectifs, la méthode pédagogique, le programme détaillé, les moyens pédagogiques et techniques, les titres-diplômes-références des enseignants, la mise en œuvre de la procédure d'évaluation, les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation figurent sur les pages de 2 à 3 de la documentation « **Stages de perfectionnement au Métier de Sophrologie** » ainsi que dans le « Règlement Intérieur », et dont le stagiaire déclare avoir pris connaissance et adhéré avant de souscrire au contrat.

En cas de défection d'un formateur programmé, due à un cas de force majeure, l'Ecole de sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur s'engage à essayer de le remplacer, par un autre formateur aux qualités et expériences pédagogiques équivalentes.

**Validation** : A l'issue de la formation et en fonction de son évaluation il sera délivré au stagiaire une attestation de formation.



### ARTICLE 3 : Organisation et durée

Un stage est composé de 2 jours de formation soit un total de **16 heures** effectives de formation. Il est organisé pour un effectif de 12 stagiaires maximum.

**Lieu** : Ecole de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur, 10 rue Saint Jacques, 13006 MARSEILLE.

**Horaires** : de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00.

### ARTICLE 4 : Niveau de connaissances préalables

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire doit être Sophrologue ou élève en formation de sophrologue.

### ARTICLE 5 : Délai de rétractation

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception.

Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

### ARTICLE 6 : Dispositions financières

Le prix du stage de formation est fixé à 240€.

Le stagiaire s'engage à verser la totalité du prix susmentionné.

Ces tarifs sont applicables pour les inscriptions établies du 1er septembre 2015 au 1 Novembre 2016.

Afin de valider l'inscription, le stagiaire effectue un premier versement de 100€ à titre d'arrhes.

Solde restant à payer : 140 €

**Le paiement du solde du stage sera effectué, pour des raisons pratiques, le 1er jour du stage mais encaissé après la réalisation de l'action de formation.**

### ARTICLE 7 : Interruption de la formation

Faute de réalisation totale ou partielle de la prestation de formation mentionnée à l'article 1, l'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur devra rembourser au stagiaire les sommes perçues au prorata temporis.(article L.6354-1 alinéa 1 du code du travail).

En cas d'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié et l'ensemble du règlement de la formation reste due.

Les arrhes pourront être reportées sur une autre session, sur demande du stagiaire, dans la limite d'une année, moins un montant de 50€ pour frais de dossier, et si l'annulation intervient moins de 30 jours avant le début de la formation.

Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat majorée d'un montant de 50€ tenant compte des frais engagés par l'organisme de formation.

L'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur, se réserve le droit d'annuler ou de reporter une formation 15 jours avant le début de la session. Les arrhes seront restituées en cas d'annulation de la session du fait de l'école de Sophrologie Provence Alpes Côte d'Azur.

### ARTICLE 8 : Différents éventuels

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le Tribunal de Marseille sera seul compétent pour régler le litige.

Pour le stagiaire,  
(Nom et prénom du signataire)

Fait en double exemplaire, à Marseille, le ...../...../.....

Pour l'organisme,

Organisme non soumis à la TVA (article 261-4-4è du code général des impôts)