

Votre Professionnelle

Psychologue, diplômée depuis 1998, j'exerce depuis plus de 15 ans dans le secteur des Ressources Humaines.

Formée à la psychologie expérimentale, je suis intervenue en centre de recherche médicale dans le cadre d'essais cliniques.

En 2015, j'ai complété ma formation afin d'acquérir de nouveaux outils et méthodologie d'accompagnement.

En effet, dans un contexte social complexe où l'individu doit s'ajuster en permanence, ces adaptations peuvent impacter la santé physique et /ou psychique.

La formation de sophrologue m'a permis d'acquérir une certification RNCP et une pratique complémentaire à ma profession de psychologue.


En ce sens, la sophrologie s'inscrit efficacement en faveur d'un mieux-être général et notamment dans le cadre des soins de support.

Elle permet, aux patients ou usagers, un appui complémentaire qui les amène progressivement à identifier et mobiliser leurs ressources propres.



VERBATIM

"La sophrologie permet de se projeter plus sereinement, de se dynamiser, de retrouver une curiosité d'esprit et l'envie."

 sophrologie.benedicterolland.fr

06 22 88 88 21
contact@benedicterolland.fr

SIRET : 822 205 514 00018

SOPHROLOGIE & SANTÉ

Développer l'accompagnement pluriel dans un parcours de soins.



Bénédicte ROLLAND
Psychologue - Sophrologue

ADELI : 35 93 1314 5

POURQUOI ?

» Parce qu'il est important pour les acteurs de la santé de favoriser le mieux être de leurs patients ou de leurs usagers.

» Parce qu'une prise en charge globale de la personne, tant sur le plan physique, psychique et psycho-corporel, soutient les traitements et les processus de récupération.

» Parce qu'un parcours de soins nécessite de gérer ses émotions, son stress, son adaptation, son énergie et qu'il est nécessaire de se projeter positivement.

» Parce que le patient peut, par la pratique de soins de support, mobiliser un ensemble de ressources personnelles au bénéfice de son rétablissement.



Avec quel outil ?

La sophrologie est une méthode de prise en charge complémentaire de vos patients ou usagers, en faveur d'un mieux-être général.

Elle s'inscrit dans une démarche préventive ou curative en permettant à chacun de mobiliser ses ressources propres face aux événements de la vie. Elle limite ainsi les effets du stress ou du mal-être sur la santé.

BÉNÉFICES

- Soutenir l'acceptation d'un accident de vie (maladie, handicap...).
- Se préparer et accompagner un traitement médical.
- Exprimer ses peurs.
- Mieux gérer ses angoisses, ses émotions.
- Apprendre à gérer sa douleur.
- Adapter son énergie et favoriser sa récupération.
- Améliorer son sommeil.
- Accompagner ses évolutions physiques.
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi.
- Se projeter positivement.
- Agir sur les tensions, favoriser l'apaisement.
- Mieux appréhender moralement les moments difficiles.
- Apprendre à se ressourcer.
- Renforcer la dynamique de pensée positive.

Modalités d'intervention

1ère modalité : 2 Cycles de 10 à 12 séances collectives

Cycle 1 - Cursus initial (12 séances)
Apprentissage et appropriation des outils sophrologiques.

Cycle 2 - Cursus d'approfondissement (10 séances)
Renforcement et stabilisation du cursus initial.

Durée des séances : environ 1h
1 séance par semaine - Maximum de 10 personnes
Possibilité de commande d'un seul cycle

2ème modalité : Animation d'ateliers thématiques

1. Groupe de parole (alliance de la psychologie et sophrologie).
2. Comprendre le sommeil pour en améliorer sa qualité. Favoriser sa récupération physique et mentale.
3. Comprendre et agir sur les effets du stress pour s'en prémunir.
4. Apprendre à mieux gérer sa douleur et à se ressourcer.



Durée des ateliers : 3 heures
10 personnes maximum
Alternance de théorie et de pratique