



# La sophrologie comme outil de gestion des émotions

## PERSONNES CONCERNÉES

Formation destinée à toute personne souhaitant mieux gérer son stress et ses émotions.

## PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Améliorer sa performance.
- > Gérer son stress et ses émotions.
- > Connaître la sophrologie.
- > Comprendre ses états intérieurs pour agir avec efficacité dans des situations relationnelles complexes.

## PROGRAMME

### Jour 1 :

**Matin : Acquisition de connaissances de base sur le concept d'intelligence émotionnelle. Comprendre les mécanismes de la gestion émotionnelle :**

- > Conceptualisation des émotions.
- > Comprendre et tenir compte des différentes phases des émotions.
- > Identifier le fonctionnement de notre système nerveux central.

**Après-midi : Acquisition des connaissances de base sur la sophrologie. Comprendre la sophrologie :**

- > Naissance de la sophrologie avec le professeur Caycedo.
- > La sophrologie, une méthode.
- > Domaines d'application et limites de la méthode.
- > Relaxation dynamique.

### Jour 2 :

**Matin : Analyse des pratiques professionnelles et acquisition de nouvelles techniques.**

- > Analyse de situations de travail.
- > Mise en évidence de l'impact de la gestion émotionnelle sur la pratique professionnelle.

**Après-midi : Acquisition de connaissances sur la méthode "sophrologie"**

- > La sophrologie en tant que méthode.
- > Niveaux et états de la conscience.
- > Notre structure anatomo-physiologique.
- > Exercices de relâchement des tensions musculaires.

### Jour 3 :

**Matin : Mise en pratique de la méthode.**

- > Sophrologie et sémantique.
- > Le dialogue sophronique.
- > La sophronisation de base vivantielle.

**Après-midi : Sophronisation de base vivantielle.**

- > Bulle de protection.
- > Activation du positif.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation interactive en présentiel.

Méthode active, interrogative et participative.

Analyse de situations professionnelles à partir du vécu professionnel des participants. (Témoignages, décryptages et analyses de situations de travail).

Exercices.

Apports théoriques à l'aide d'une présentation Power Point.

Remise d'une documentation à l'issue de la formation.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

**Dr. Thierry LAVIGNE, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.**

## EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Mme Martine Kajoch, consultante, sociologue et sophrologue.

Courriel : mkajoch@yahoo.fr

### STAGE INTER ENTREPRISES

**Durée : 3 jours**

**En 2024**

Référence : SRI24-0414A  
du 15 mai 2024  
au 17 mai 2024

**Tarif**

1145 €

Repas de midi pris en charge  
par les organisateurs.

**Lieu**

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

### STAGE INTRA : NOUS CONSULTER

## Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI

Tél : 03 68 85 49 22

Sauf le mercredi

s.rubini@unistra.fr

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue  
une action d'adaptation et  
de développement des  
compétences.

Elle donne lieu à la délivrance  
d'une attestation de  
participation.

Une évaluation en fin de  
formation permet de  
mesurer la satisfaction des  
stagiaires ainsi que l'atteinte  
des objectifs de formation  
(connaissances,  
compétences, adhésion,  
confiance) selon les niveaux  
1 et 2 du modèle  
d'évaluation de l'efficacité  
des formations Kirkpatrick.