



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

- > Décrire les fondements de la sophrologie afin d'en comprendre l'intérêt pour la gestion des émotions.
- > Identifier les mécanismes du stress et des émotions pour mieux anticiper leurs effets dans la vie quotidienne ou professionnelle.
- > Mobiliser des techniques sophrologiques pour réguler ses états émotionnels dans des situations complexes.
- > Renforcer sa stabilité émotionnelle afin d'agir avec efficacité dans des contextes exigeants.

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 ET RESSOURCES 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 2026

Référence : CPR26-0414A
du 20 mai 2026
au 22 mai 2026

Tarif

1200 €

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

Céline OHREL

Tél : 03 68 85 49 24
c.ohrel@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.