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 2027
Référence : CPR27-0414A
du 19 mai 2027
au 21 mai 2027

Tarif
1225 €
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.