



# La sophrologie, une méthode au service du soignant

## PERSONNES CONCERNÉES

Formation destinée à tout personnel médical ou paramédical, cadre supérieur de santé, cadre de santé, infirmier(e), aide-soignant(e).

## 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

- > Connaître et comprendre la méthode sophrologique.
- > Identifier les possibles domaines d'action de la sophrologie.
- > Comprendre ses états intérieurs.
- > S'initier à la méthode.
- > Améliorer sa performance.

## PROGRAMME

### Jour 1 :

#### Matin : Acquisition de 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.

#### Après-midi : Analyse de situations professionnelles à partir du vécu professionnel des participants.

- Analyse de situations de travail individuelles.
  - Analyse de situations collectives en petits groupes.
- Mise en évidence de l'impact de la sophrologie dans la relation soignant-soigné.

### Jour 2 :

#### Matin : Analyse des pratiques professionnelles et acquisition de nouvelles techniques. Acquisition de connaissances sur la méthode « sophrologie »

- La sophrologie en tant que méthode.
- Niveaux et états de la conscience.
- Notre structure anatomo-physiologique.

#### Après-midi : exercices pratiques de sophrologie

- Relâchement physique.
- Relâchement mental.

### Jour 3 :

#### Matin : Découverte du processus.

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

#### Après-midi : exercices pratiques de sophrologie.

Les techniques clés de la méthode.

## 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.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Dr. Thierry LAVIGNE, Maître de conférences de l'Université de Strasbourg, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

## EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Mme Martine Kajoch, consultante, sociologue et sophrologue; ainsi qu'une équipe soignante, médecin, infirmière, sophrologue.

Courriel : mkajoch@yahoo.fr

Pour aller plus loin : voir le Diplôme d'Université Techniques de sophrologie - programme n° 942.

## INTER ÉTABLISSEMENTS

**Durée : 3 jours**

**En 2023**

Stage 1 - Réf. : SRI23-0415A  
du 25 septembre 2023  
au 27 septembre 2023

**En 2024**

Stage 1 - Réf. : SRI24-0415A  
du 23 septembre 2024  
au 25 septembre 2024

**Tarif**

1145 € Pour toute inscription avant le 31 juillet 2024.

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  
ÉTABLISSEMENT : 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.