



La sophrologie, une méthode au service du soignant

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse à tout personnel du secteur médical, paramédical ou médico-social. Elle concerne les cadres de santé, infirmier-ères, aide-soignant-es et autres acteur-rices des soins souhaitant intégrer la sophrologie dans leur pratique.

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 dans une pratique soignante
- > Identifier les domaines d'application de la sophrologie
- > Observer ses propres états corporels et émotionnels dans une démarche de régulation personnelle
- > Mettre en œuvre des techniques de sophrologie dans le cadre d'une pratique professionnelle de soins
- > Mobiliser la sophrologie comme ressource pour renforcer sa posture professionnelle et améliorer son efficacité au quotidien

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 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, 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

INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 3 jours

En 2025

Stage 1 - Réf. : SRI25-0415A
du 22 septembre 2025
au 24 septembre 2025

En 2026

Stage 1 - Réf. : CPR26-0415A
du 21 septembre 2026
au 23 septembre 2026

Tarif

1200 € Pour toute inscription avant le 31 juillet 2026.

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

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.

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