



La sophrologie comme outil au service des risques psycho-sociaux (RPS), de la gestion du stress à la prévention du burn-out

PERSONNES CONCERNÉES

Formation destinée à tout professionnel souhaitant améliorer son bien-être au quotidien.

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

- > Prévenir le burn-out à l'aide de la sophrologie.
- > Améliorer son bien-être au quotidien.
- > Capacité à comprendre les mécanismes du stress.
- > Capacité à utiliser la sophrologie.

PROGRAMME

Premier jour :

- > Conceptualisation de la sophrologie.
- > Découverte de la méthode.
- > Exercices de relaxation dynamique.

Deuxième jour :

- > Conceptualisation du stress.
- > Les réactions dues du stress : comportementales, physiologiques et psychologiques.
- > Evaluer son stress.
- > La sophrologie comme outil de gestion du stress.
- > Exercices de relaxation dynamique.

Troisième jour :

- > Conceptualisation du burn-out.
- > Identification de ses besoins.
- > Réussir à lâcher prise.
- > Être là présent ici et maintenant en alliant efficacité et détente.
- > Exercices de relaxation dynamique.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- > Méthode active, interrogative et participative.
- > Analyse de situations professionnelles à partir du vécu professionnel des participants.
- > Apports théoriques à l'aide d'une présentation Power Point.
- > Evaluer son niveau d'épuisement.
- > Relaxation dynamique.
- > Remise d'une documentation et d'exercices de relaxation, 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, sophrologue et son équipe pluridisciplinaire.

STAGE INTER ENTREPRISES

Durée : 3 jours

En 2025

Référence : SRI25-0659A
du 04 juin 2025
au 06 juin 2025

Tarif

1180 €

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.