



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

## PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant renforcer ses capacités à préserver son bien-être au travail, prévenir les risques psychosociaux et intégrer des outils de régulation du stress dans son quotidien professionnel.

## 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

- > Comprendre les mécanismes du stress et leurs manifestations pour mieux identifier ses propres signaux d'alerte en situation professionnelle.
- > Utiliser des techniques de sophrologie pour réguler son niveau de stress et renforcer son équilibre dans son activité quotidienne.
- > Prévenir l'épuisement professionnel en mobilisant la sophrologie comme outil de protection face aux risques psychosociaux.
- > Renforcer sa présence à soi et sa capacité à lâcher prise afin de conjuguer efficacité professionnelle et bien-être durable.

## 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.
- > Etre 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 2026**

Référence : CPR26-0659A  
du 03 juin 2026  
au 05 juin 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.