



Diplôme d'Université Techniques de sophrologie

Pour une meilleure prise en charge du soigné et du soignant

PERSONNES CONCERNÉES ET PRÉ-REQUIS

En établissement de santé, médico-social ou en libéral : médecin, IDE, IPA, cadre de santé, sage-femme, kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste, psychologue, aide-médico-psychologique, manipulateur-radio.

En entreprise : médecin du travail, psychologue et IDE de santé au travail.

La participation à cette formation ne nécessite pas de prérequis supplémentaires au regard du public auquel elle s'adresse.

MODALITÉS D'ADMISSION

Le dossier de candidature est à retirer auprès de Laurence Kostyra (voir renseignements et inscriptions). La campagne de recrutement a lieu du 1er mars 2025 au 1er juin 2025.

Avis de la commission pédagogique après étude du dossier (CV et lettre de motivation).

CONTEXTE ET POINTS FORTS DE LA FORMATION

Ce diplôme s'adresse aussi bien aux soignants qu'aux patients, en apportant des outils adaptés à leurs besoins respectifs. En effet, les techniques de sophrologie, appliquées aux soignés, favorisent une meilleure prise en charge. Pour les soignants, elles constituent un véritable levier de prévention contre l'épuisement professionnel et contribuent à améliorer leur qualité de vie au travail (QVT).

La sophrologie s'inscrivant dans le cadre de la médecine intégrative, les concepts et éléments scientifiques de cette discipline seront approfondis au cours de la formation. Le diplôme garantit un enseignement rigoureux et éthique, conforme aux critères d'évaluation externe du Collège Universitaire des Médecines Intégratives et Complémentaires (CUMIC), sécurisant les professionnels face aux risques de dérives diverses.

Points forts de la formation :

- > Comprendre l'écosystème de la médecine intégrative, ses enjeux et la place de la sophrologie au sein de celui-ci
- > Une formation conçue par et pour des soignants et animée par des enseignants-chercheurs et professionnels de terrain experts
- > Une approche innovante au service du soin : une meilleure prise en charge des patients et une amélioration de la qualité de vie au travail des équipes, avec un impact positif sur la structure
- > Des techniques simples, inoffensives et immédiatement applicables.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Intégrer de façon cohérente la sophrologie aux autres pratiques de soins conventionnelles et non conventionnelles
- > Utiliser des techniques simples de sophrologie pour faciliter la prise en charge de patients ou de collègues en difficulté
- > Prendre du recul face à la charge mentale à laquelle les soignants sont exposés
- > Transmettre aux patients des exercices simples de gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress et des addictions
- > Mobiliser ses ressources internes pour réduire son risque d'épuisement professionnel et le stress chronique

PROGRAMME

- > Découverte de la sophrologie, pratique et cadrage
- > Médecine intégrative : définition et enjeux scientifiques et règlementaires
- > Appropriation des techniques fondamentales de la méthode
- > Application de la sophrologie comme outil de gestion du stress, de l'anxiété et des émotions
- > Prévention de l'épuisement pour le soignant et le soigné : restaurer son équilibre, mobiliser ses ressources et renforcer sa motivation
- > Applications pour le soigné : gestion de la douleur, adaptation à tous les changements liés à des pathologies, aide à la gestion des addictions.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Méthode active, participative et interrogative. Apports théoriques et illustration de la méthode à travers des cas concrets. Remise de documentation, de memento et d'enregistrement audio. Vidéos, articles. Exercices de mise en situation individuelle pour mesurer la compréhension et la capacité à mettre en pratique en situation professionnelle.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Épreuve écrite pour valider la compréhension de la méthode et les apports scientifiques.

Épreuve orale pour mesurer la capacité à mener un exercice de sophrologie, et un rapport.

ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE

Le module sur la médecine intégrative (7h) se déroulera à distance sur une plateforme numérique qui privilégie l'accompagnement pédagogique et l'assistance technique. Un mois après le début de la formation, les ressources de cours (vidéos, lectures) sont accessibles sur la plateforme pour une durée de deux mois. Le stagiaire peut les consulter à son rythme et s'auto-évaluer via des QCM. Les conditions de réalisation de l'enseignement à distance seront communiquées avant le démarrage de la formation. Une bonne connexion internet et un temps d'appropriation des outils dédiés sont recommandés (tutoriels mis à disposition et recommandations techniques disponibles sur notre site internet).

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

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

Courriel : thierry.lavigne@chru-strasbourg.fr

COORDINATEUR PÉDAGOGIQUE

Mme Martine KAJOCH, Sociologue, sophrologue, Certification en Approche neurocognitive et comportementale.

Courriel : mkajoch@yahoo.fr

INTERVENANTS

Dr Thierry LAVIGNE, Martine KAJOCH, Dr Martine ORLEWSKI, médecin-sophrologue, Dr Eric SALVAT, médecin de la douleur et Pr Fabrice BERNA, psychiatre et des intervenants médicaux, paramédicaux et sophrologues.

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

Durée : 17 jours (16 jours en présentiel et 1 jour à distance en asynchrone)

En présentiel :

> 13, 14 et 15 octobre

2025

> 19, 20 et 21 novembre

2025

> 09, 10, 11 et 12

décembre 2025

> 21, 22 et 23 janvier 2026

> 16, 17 et 18 mars 2026

(épreuve orale)

A distance : de novembre 2025 à janvier 2026

Tarif

2990 €

Lieu

Université de Strasbourg - Service Formation Continue

21 Rue du Maréchal Lefebvre

67100 Strasbourg

Renseignements et inscriptions

Laurence KOSTYRA

Tél : 03 68 85 49 74

lkostyra@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle permet l'obtention d'un diplôme d'université sous réserve de satisfaire aux modalités d'évaluation des connaissances et des compétences qui sont portées à la connaissance des stagiaires. La formation donne également lieu à la délivrance d'une attestation de participation. Des évaluations au cours de la formation permettent 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.