



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 ou médico-social: médecin, IDE, cadre de santé, sage-femme, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, aide-médico-psychologique.

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

Ce DU s'adresse également aux professionnels de santé exerçant une activité libérale.

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 octobre 2024 au 1er juin 2025.

Avis de la commission pédagogique après étude du dossier.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

Ce D.U. entre dans une véritable démarche qualité, avec notamment la volonté de répondre aux critères d'évaluation externe du Collège Universitaire des Médecines Intégratives et Complémentaires (ou CUMIC, voir <https://www.cumic.fr>) pour sécuriser les étudiants devant le risque de dérives de tous ordres.

Ce D.U. apporte des réponses aussi bien aux soignants qu'aux soignés. En effet, appliquées aux soignés les techniques de sophrologie permettent une meilleure prise en charge, appliquées aux soignants, elle prévient les risques d'épuisement.

Les techniques enseignées sont simples, inoffensives et immédiatement applicables. Elle permettent un mieux-être pour le soignant en même temps qu'une meilleure prise en charge du soigné.

Ce double bénéfice constitue une réelle innovation dans le domaine du soin.

CE DIPLOME NE DONNE PAS LE TITRE DE SOPHROLOGUE.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > 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
- > Mobiliser ses ressources internes pour réduire son risque d'épuisement professionnel

PROGRAMME

Module 1 : Découverte de la sophrologie au service du soignant et soigné, son positionnement dans les thérapies complémentaires.

Module 2 : Les techniques fondamentales de la méthode et son application dans les soins.

Module 3 : La sophrologie comme outil de gestion de la douleur.

Module 4 : La sophrologie comme outil de gestion du stress et des émotions.

Module 5 : La sophrologie comme outil de prévention de l'épuisement.

Module 6 : Application de la méthode au service du soignant et soigné et l'importance du cadrage.

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. Exercices de mise en situation individuelle pour mesurer la compréhension et la capacité à l'appliquer dans sa pratique professionnelle.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

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

Epreuve orale pour mesurer la capacité à mener un exercice de sophrologie, et un devoir à la maison.

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.

Courriel : thierry.lavigne@chru-strasbourg.fr

COORDINATEUR PÉDAGOGIQUE

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

Courriel : mkajoch@yahoo.fr

INTERVENANTS

Une équipe médicale, médecin de la douleur, médecin généraliste-sophrologue, psychiatre et une équipe paramédicale, IDE-sophrologue, psychologue, sociologue-sophrologue.

DIPLOME D'UNIVERSITÉ

Durée : 16 jours

En 2025-2026

démarrage en septembre 2025

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.