Diplôme d'Université Techniques de sophrologie

Pour une meilleure prise en charge des personnes soignées et des personnels de santé

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·rice-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 jusqu'au 25 janvier 2027.
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 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.**

CE DIPLOME NE DONNE PAS LE TITRE DE SOPHROLOGUE.

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
- Adopter une posture réflexive et responsable dans l'utilisation de la sophrologie au sein de son écosystème de soins
- 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 mémento 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, Professeur des universités. 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)

Référence : LKA27-0942A
Dates : du 10 mars au 15 septembre 2027
Présentiel :
> 10, 11, 12 mars 2027
> 12, 13, 14 avril 2027
> 18, 19, 20, 21 mai 2027
> 23, 24, 25 juin 2027
> 13, 14, 15 septembre 2027
A distance : du 05 avril au 07 juin 2027

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.