

**Dates de la Formation :**

**Les 06 et 07 novembre 2025**

**Ou**

**Les 04 et 05 décembre 2025**

**De 8h30 à 16h30**

**Lieu de Formation :**

Centre de Formation aux Métiers de la Santé

Allée Jacques Monod – BP 609

62321 BOULOGNE SUR MER CEDEX

*Merci de nous contacter pour obtenir les conditions d'accueil et d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap*

**CONTACTS**

Coordonnateur de projet : Delphine BOUCHER Tél. : 03.21.99.32.54

Secrétariat : 03.21.99.30.61 Fax : 03.21.99.38.92

Mail : [d.boucher@ch-boulogne.fr](mailto:d.boucher@ch-boulogne.fr)

<http://www.ch-boulogne.fr/cfms/ifsi-ifas/formation-continue-2>



Suivez-nous sur Facebook : [www.facebook.com/ifsiboulognesurmer/](http://www.facebook.com/ifsiboulognesurmer/)



F  
O  
R  
M  
A  
T  
I  
O  
N  
  
C  
O  
N  
T  
I  
N  
U  
E

**INITIATION  
A LA SOPHROLOGIE  
2nd Semestre 2025**

Durée de la formation : 14 heures

Coût de la formation : 3300 € pour un groupe de stagiaires

: 300 € par stagiaire

Nombre de participants : 12 maximum

SIRET : 2.66.209.402.000.20

Numéro de déclaration d'Activité : 3162 P 00 2562

Numéro d'enregistrement Organisme de DPC : 2279

Mis à jour le 01/07/2025

### Participants :

Professionnels de santé paramédicaux, des secteurs de soins hospitaliers et extrahospitaliers.

Pré-Requis : aucun.

Il est demandé d'amener un coussin et un plaid personnels pour le confort au cours des exercices.

---

### Objectifs de la formation visant le développement des aptitudes et des compétences du stagiaire :

- Améliorer le bien être des professionnels de santé
- Découvrir les techniques de la sophrologie
- Identifier les situations où la sophrologie peut être utilisée
- Agir sur le bien-être les participants en prévention du burn-out
- Développer des compétences en sophrologie visant le développement personnel et professionnel
- Intégrer la sophrologie dans son quotidien, sa pratique professionnelle et l'utiliser de manière adaptée auprès des patients

---

### Méthodes pédagogiques mobilisées:

- Apports théoriques et interactifs
- Jeux pédagogiques : quiz, totem
- Mises en situation : pratiques guidées, exercices corporels
- Partage d'expérience, réflexion en petits groupes ou en binômes
- Phénodescriptions et temps d'appropriation

### Contenu de la formation :

- Découvrir la sophrologie, ses champs d'application et comment elle peut améliorer la qualité de vie.
- Mettre en pratique ces techniques de sophrologie: respiration consciente/ ressentis corporels/relaxation/visualisation positive/bodyscan/ancrage/IRTER/ exercices de relaxation dynamique
- 2 séances de sophrologie complètes (relaxation dynamique + sophronisation)
- Utiliser la sophrologie pour soi et pour les autres dans sa pratique professionnelle
- Explorer des ressources pour aller plus loin : livres, applications, formations complémentaires

---

### Intervenant :

Sophrologue certifiée par FormaQuiétude

---

### Evaluation et délivrance de l'attestation :

- Evaluation de la satisfaction et de la qualité de la formation par le stagiaire.
- Evaluation des acquis bilan individuel et collectif.
- Remise de documents liés à la formation.
- Délivrance d'une attestation d'assiduité à la session de formation .