

Dates de la Formation :

Les 15 et 16 octobre 2026

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

<http://www.ch-boulogne.fr/cfms/ifs-i-fas/formation-continue-2>



Suivez-nous sur Facebook : 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**

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 03/02/2026

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 .