

## Médecine, maïeutique et sciences de la santé

### Prise en charge soignant-soigné et techniques de sophrologie

#### Pré-requis obligatoires

Niveau de recrutement :

Diplôme d'état IDE, diplôme d'état AS, cadre de santé, cadre supérieur de santé ou médecin, ou expérience professionnelle dans le secteur médical ou para médical.

|                                 |          |           |          |
|---------------------------------|----------|-----------|----------|
| Langue du parcours              | Français |           |          |
| ECTS                            | ECTS     |           |          |
| Volume horaire                  |          |           |          |
| TP : 21h                        | TD : 22h | CI : 112h | CM : 69h |
| Formation initiale              | Non      |           |          |
| Formation continue              | Oui      |           |          |
| Apprentissage                   | Non      |           |          |
| Contrat de professionnalisation | Non      |           |          |

#### Compétences à acquérir

Présentation des objectifs du diplôme :

- Améliorer la relation soignant-soigné.
- Faciliter la prise en charge des patients lors d'un soin et prévenir l'épuisement des soignants.
- Acquérir des compétences nouvelles destinées à mieux gérer le stress, l'anxiété et la douleur des patients.
  
- Réduire son risque d'épuisement professionnel grâce à des exercices simples. Les techniques acquises sont à la fois préventives et curatives.
- Être capable d'utiliser des exercices de sophrologie pour aider dans la gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété des patients.
- Savoir utiliser des techniques complémentaires pour la prise en charge des douleurs chroniques et aiguës.

#### Code ROME

- K1103 - Développement personnel et bien-être de la personne

#### Contact

Thierry Lavigne : [thierry.lavigne@unistra.fr](mailto:thierry.lavigne@unistra.fr)

## DU – Techniques de sophrologie au service du soignant et du soigné

|   | ECTS | CM   | CI | TD   | TP  | TE   | Stage |
|---|------|------|----|------|-----|------|-------|
| Découverte de la sophrologie  |      | 21 h |    |      |     |      |       |
| La pratique de la méthode   |      | 7 h  |    |      |     | 21 h |       |
| La sophrologie comme outil au service de la prise en charge du patient et du soignant         |      | 14 h |    |      | 7 h |      |       |
| La sophrologie comme outil de gestion de la douleur   |      | 14 h |    |      | 7 h |      |       |
| La sophrologie comme outil de gestion du stress et des émotions pour le soignant et le soigné |      | 14 h |    |      | 7 h |      |       |
| Les techniques clés de la méthode   |      | 6 h  |    | 15 h |     |      |       |