



## Initiation SOPHROLOGIE

Vendredi 10 Octobre 2025

Un programme conçu pour les soignants

### Contacts et renseignements

**AFPPE** 47 avenue Verdier, 92120 MONTRouGE

01 46 89 36 34 [siege.asso@afppe.com](mailto:siege.asso@afppe.com)

## INFORMATIONS

### Lieu et accès

47 avenue Verdier, 92120 MONTROUGE  
Métro ligne 4 - Mairie de Montrouge

### Personnel concerné

Manipulateurs d'électroradiologie médicale, cadres de santé, et tout personnel des services d'imagerie médicale des secteurs publics et privés.

### Aucun prérequis

Etre titulaire, ou en cours de préparation, d'un diplôme d'exercice de manipulateur(trice) d'électroradiologie médicale

**Formation** : 7H00 en présentiel

**Thématique** : Sophrologie : un programme dédié aux soignants pour mieux gérer le stress et favoriser le bien-être.

**Tarifs et inscriptions** [afppe.com/nosformations](http://afppe.com/nosformations)

Adhérent AFPPE : 420,00€

Non adhérent AFPPE : 500,00€

Nombre de places : 12

Clôture des inscriptions : 3 Octobre 2025

*\*Programme soumis à modifications ou annulation en fonction du nombre de participants*

*\*\* Déjeuner inclus (Plateau repas)*

### Responsable pédagogique

Cécile MILNIS  
Manipulatrice en électroradiologie  
Certificat de Sophrologue

### Moyens pédagogiques

Apports théoriques par cours magistraux  
Ateliers pratiques

### Traçabilité

Traçabilité de la présence par émargement

### Évaluation

- ✓ Cognitive par QCM
- ✓ De la satisfaction des personnes formées

### HANDICAP et PMR

Formation accessible aux publics en situation de handicap et PMR  
Possibilité d'accueil des personnes souffrant de troubles spécifiques cognitifs (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysphasie)

### Contacts et renseignements

01 46 89 36 34 [siege.asso@afppe.com](mailto:siege.asso@afppe.com)

Formation assujettie à un règlement intérieur

**Vendredi 10 Octobre 2025**

Un programme dédié aux soignants pour mieux gérer le stress et favoriser le bien-être

INTERVENANT

**Cécile MILNIS**

Manipulatrice en électroradiologie  
Certificat de Sophrologie

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir les fondements de la sophrologie
- Expérimenter des pratiques simples et accessibles pour mieux gérer le stress
- S'orienter vers le positif et renforcer ses ressources
- Favoriser un mieux-être global personnel et professionnel

**9H00** Accueil

Présentation de la formation - Recueil des besoins

**9H15** Qu'est-ce que la sophrologie ?

Origines, principes, champs d'application

**10H30** Pause

**10H45** Le stress

Comprendre ses mécanismes

Identifier les signaux d'alerte

**12H30** Déjeuner\*\*

**13H30** S'orienter vers le positif

Renforcer le positif dans notre corps

Trouver le positif dans la vie quotidienne

**14H30** Les ressources

Prendre conscience de nos capacités, nos valeurs

Se mettre en mouvement

**15H30** Pause

**15H45** Intégration de la sophrologie dans le quotidien

**16H15** Débriefing

Qu'est-ce que je retiens de cette journée ?

Qu'est-ce que je choisis d'emporter ?

Remise de support audio ou écrit

**16H45** Evaluation cognitive par QCM / Enquête de satisfaction

**17H00** Fin de session