



Initiation SOPHROLOGIE

Vendredi 22 Mai 2026

Un programme conçu pour les soignants

Contacts et renseignements

A F P P E 47 avenue Verdier, 92120 MONTROUGE

01 46 89 36 34 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

Adhérent AFPPE : 420,00€

Non adhérent AFPPE : 500,00€

Nombre de places : 12

Clôture des inscriptions : 15 Mai 2026

**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

Formation assujettie à un règlement intérieur

Vendredi 22 Mai 2026

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

INTERVENANT

Cécile MILNIS

Manipulatrice en électroradiologie
Certificat de Sophrologue

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