

M1 - Techniques psycho-corporelles d'apaisement



8 jours - 64 heures

Répartis sur 3 mois



Distanciel - 12 participants maximum

6 jours visio (Zoom) - 48 heures

2 jours e-learning (Teach Up) - 16 heures



Public : Psychologues, psychothérapeutes et psycho praticiens

Pré-requis : Exercer une activité professionnelle en cabinet ou en institution



Objectifs (programme global en pages 2 , programme détaillé fourni sur demande)

Maîtriser l'utilisation et la transmission de techniques psycho-corporelles (issues de la sophrologie, la relaxation, respiration, visualisations ...) dans l'exercice de votre métier, à des fins d'**apaisement physique, émotionnel et mental** de vos patients.



Compétences visées

- Déterminer les pratiques adaptées selon les besoins et les objectifs de la personne
- Conduire une pratique en sachant l'adapter selon le profil et l'état de la personne
- Savoir expliquer simplement les réactions corporelles en lien avec le stress, les émotions et la respiration



Formateurs

- **Claudine Jassey** - Sophrologue et Formatrice - Intervenante en milieu hospitalier psychiatrique spécialisé en psychopathologies du travail - Formatrice de futurs sophrologues professionnels au sein de l'IFSP - Domaines d'expertise : stress, sommeil, relaxation
- **Christine KLEIN** - Sophrologue et Formatrice - Niveau maîtrise en psychologie clinique (Lyon II) Formatrice de futurs sophrologues professionnels au sein de l'IFSP. Domaines d'expertise : émotions, maladies et douleurs, cohérence cardiaque, théorie polyvagale



Méthodes pédagogiques et évaluations

- **Visio** : Plateforme Zoom - Exposés, travail en sous groupes, jeux de rôle, mises en situations professionnelles reconstituées (animation de pratiques)
- **E-learning** : Plateforme Teach Up - Cours vidéo, modules de consolidation (révisions des principaux apports théoriques abordés en visio)
- **Evaluations théoriques** : QCM - **Evaluations pratiques** : animation d'une pratique

Tarifs : Financement par un organisme 1 090,00 € TTC – Autofinancement : **880 € TTC** (acompte de 300 euros à l'inscription puis règlement du solde en deux fois) - Non éligible au CPF.

Dates : rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85 / Christine KLEIN : 06 74 10 14 16

M1 - Techniques psycho-corporelles d'apaisement

Programme global

- V1** **Visio 1 - Thème 1 : Apaisement physique et émotionnel**
- Accueil et inclusion
 - La détente corporelle et les bases de la respiration
 - Posture professionnelle : Comment faire pratiquer ?, règles de base
- EL** **E-learning**
- Consolidation des apports de la V1
 - Le fonctionnement de la respiration
 - Le système nerveux autonome - Le stress
- V2** **Visio 2 - Thème 1 : Apaisement physique et émotionnel**
- Posture professionnelle : expliquer le stress - Construire une pratique
 - Animation de pratiques
 - Stress : les sas de décompression
- V3** **Visio 3 - Thème 1 : Apaisement physique et émotionnel**
- Approfondissement de la respiration
 - Posture professionnelle : expliquer la respiration - Adapter les pratiques
 - Animation de pratiques
- EL** **E-learning**
- Consolidation des apports des V2 et V3
 - La cohérence cardiaque et la Théorie polyvagale
 - Emotions, angoisses
- V4** **Visio 4 - Thème 1 : Apaisement physique et émotionnel - Thème 2 : Apaisement mental**
- Posture professionnelle : utilisation de la théorie polyvagale en cabinet - Expliquer les impacts corporels des émotions et la cohérence cardiaque
 - Régulation des crises d'angoisse
 - **Apaisement mental** : comment faire appel à nos sens
- EL** **E-learning**
- Consolidation des apports de la V4
- V5** **Visio 5 - Thème 2 : Apaisement mental**
- La relaxation mentale : visualisations apaisantes, instant présent, acceptation et pleine conscience
 - Animation de pratiques
- EL** **E-learning**
- Consolidation des apports de la V5
 - Evaluation théorique
- V6** **Visio 6 - Mises en situations professionnelles reconstituées - Clôture formation**
- Evaluations pratiques
 - Clôture - Bilan de la formation et des mises en pratique en cabinet



Apprentissage de 16 techniques



Nombreux Jeux de rôles et Animation de pratiques
pour vous approprier les savoirs et savoir faire