

PROGRAMME DE FORMATION

La maîtrise de soi par la respiration. Savoir agir au lieu de réagir
face aux situations difficiles - Niveau II -

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

3.00 jour(s)
21:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical, social, éducatif, ainsi que des collectivités et des divers services confronté à des situations difficiles et/ou à des comportements agressifs.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Diversifier les techniques permettant de conserver la maîtrise de soi pour faire face à toute situation émotionnelle.

Utiliser des outils permettant de faciliter la prise de décision et d'agir avec calme.

Programme

La respiration :

- Rappel des techniques du niveau I.
- Apprentissage de techniques permettant de trouver en soi le calme nécessaire pour faire face à toute situation émotionnelle.
- Faciliter la récupération physique et nerveuse.

Le corps :

- Approfondissement de la conscience du corps abordée au Niveau I.
- La verticalité : l'axe central et l'équilibre.

Mise en situation :

- Gérer l'émotivité.
- Faciliter la prise de décision et l'adaptabilité.
- Agir avec calme et fermeté.

Méthodes et supports

" Apports théoriques. Exercices de relaxation et de sophrologie. Échanges. "

Prérequis

Avoir effectué le niveau 1 de ce module.

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.