



Entraînement aux bases des pratiques psychocorporelles

ressources : Pour accompagner avec empathie en se protégeant de l'usure psychique, exploration des outils de relaxation, méditation et sophrologie

CONTEXTE

Dans le cadre de leur activité ou dans les relations tissées avec les collègues, les professionnels sont soumis à beaucoup de contraintes.

Les pratiques psychocorporelles basées sur la relaxation, la méditation et la sophrologie sont une ressource pour apaiser le stress, réguler la détresse émotionnelle ou les ruminations. Elles facilitent le développement des compétences psychosociales par l'installation d'une tranquillité d'esprit, d'une attention calme et d'un ancrage pour préserver un accompagnement empathique sans usure psychique.

NOUVEAU

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre et définir les compétences ou intelligences émotionnelles, bases des compétences psychosociales
- ▶ L'alphabétisation émotionnelle : s'entraîner à repérer, identifier et accueillir les émotions, et s'ancrer pour s'apaiser
- ▶ Accompagner avec empathie en se protégeant de l'usure psychique et du burn-out
- ▶ S'entraîner et s'approprier les pratiques psychocorporelles ressources pour augmenter sa régulation émotionnelle et sa gestion du stress : ancrage dans la respiration, le corps, etc.
- ▶ Développer son bien-être personnel et sa capacité à mieux vivre avec ses émotions et celles des autres
- ▶ Se ressourcer avant le burn out : repérer les signes de fatigue avant l'épuisement, s'entraîner à revenir vers soi et se ressourcer en développant sérénité et solidité face aux événements
- ▶ Développer une attention détendue, nécessaire aux savoir-être et relations apaisées.

PROGRAMME

PREMIER JOUR

- ▶ Compétences émotionnelles : définitions et développement
- ▶ Les émotions : un atout pour discerner nos besoins
- ▶ Les dimensions de l'empathie : affective, cognitive et motivationnelle
- ▶ Stress, surcharge cognitive et burn out – vers l'équilibre émotionnel et physiologique
- ▶ Soutenir l'empathie et les accompagnements altruistes en se protégeant de l'usure psychique
- ▶ Des pratiques psychocorporelles statiques et dynamiques : en théorie et en pratique

DEUXIEME JOUR

- ▶ La régulation émotionnelle : levier pour un impact direct sur notre santé psychologique et biologique (résultats d'études sur la réparation cellulaire, l'anxiété, l'immunité, etc.)
- ▶ Les étapes clés des pratiques courtes d'ancrage, de concentration et d'apaisement
- ▶ La matrice ACT au service de nos besoins, de notre élan, de notre épanouissement (matrice issue de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement – Acceptance and Commitment therapy)
- ▶ Des pratiques psychocorporelles statiques et dynamiques : en théorie et en pratique

RÉF. F27

PUBLIC

Tous les professionnels souhaitant découvrir ou approfondir les compétences émotionnelles et la régulation émotionnelle avec les outils ressources des approches psychocorporelles

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Emmanuelle Decker

Docteure en psychologie, psychologue, sophrologue. Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle, spécialisée en dynamique des capacités humaines et conduites de santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Démarche pédagogique interactive, avec une alternance d'ateliers pratiques, de théorie et de « partages et réflexions », diaporama, vidéo, résumés écrits

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ 6 à 14 participants maximum
- ▶ **Strasbourg**, le 8 et 9 octobre 2026
- ▶ 790€/personne