

Entrainement aux bases des pratiques psychocorporelles

ressources

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.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre et définir les compétences ou intelligences émotionnelles,
- ▶ S'entraîner à repérer, identifier et accueillir les émotions, en s'ancrer pour s'apaiser ;
- ▶ S'entraîner et s'approprier les pratiques psychocorporelles ressources pour augmenter sa régulation émotionnelle et sa gestion du stress
- ▶ Développer son bien-être personnel et sa capacité à mieux vivre avec ses émotions et celles des autres ;
- ▶ Reconnaître les premiers signes de fatigue et mettre en œuvre des techniques de ressourcement pour prévenir le burn-out.
- ▶ Développer une attention détendue, nécessaire aux savoir-être et relations apaisées.

PROGRAMME

- ▶ 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
- ▶ La régulation émotionnelle : levier pour un impact direct sur notre santé psychologique et biologique
- ▶ 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)
- ▶ 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

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

• **Emmanuelle Decker,**
Docteure en Psychologie,
Psychologue, Sophrologue.

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

- ▶ De 6 à 12 participants
- ▶ **Strasbourg**, le 7 et 8 octobre 2027
- ▶ **798€/personne**