



La RESPIRATION Ou L'Art de la RESPIRATION

Se ressourcer grâce à l'art de la respiration
En 2 modules

ARGUMENTAIRE

Accueillir, accompagner, prendre soin, demande aux professionnels de l'accompagnement, de l'accueil de grandes qualités de présence, d'écoute, qui parfois, peuvent mettre à rude épreuve les nerfs, bouleverser, épuiser, générer des sensations désagréables, voire donne l'impression de manquer d'air.

Dans ce contexte se former et acquérir de nouveaux outils en adéquation avec sa pratique professionnelle est essentiel afin de retrouver un équilibre du corps et de l'esprit. Partir à l'écoute, la rencontre de soi pour accompagner plus sereinement l'autre.

Nous vous proposons une formation innovante de 21 heures répartie en 2 modules : « Se ressourcer par l'art de la respiration ».

La respiration c'est la vie. Nous respirons sans en avoir vraiment conscience et pourtant, de sa qualité, notre bien être professionnel et personnel en dépendent.

Le postulat de cette formation originale s'inspire :

- L'impact que la respiration peut avoir sur le corps et l'esprit.
- Prendre conscience de sa respiration.
- Être à l'écoute de soi, de l'autre.
- Expérimenter par le biais d'exercices ses bienfaits pour se ressourcer, gérer ses émotions, ses ressentis.

PUBLIC

Médiateurs, Médiateurs Familiaux, Travailleurs Sociaux et Médico-Sociaux, Personnel Soignant, Hospitaliers, Formateurs.

CONDITIONS D'ACCÈS

Disposer du diplôme requis ou avoir suivi la formation complète encadrant les métiers cités.

ADMISSION

Fournir la copie du diplôme ou l'attestation de formation complète de l'un des métiers ci-dessus. Si beaucoup de candidats nous privilégierons d'abord les personnes bénéficiant d'une année d'expérience professionnelle minimum dans un des métiers indiqués, preuve à l'appui.
7 à 8 personnes minimum / 12 à 14 personnes maximum.



VALIDATION/ÉVALUATION

Présence obligatoire à l'ensemble des deux modules. Une fiche de présence, par demi-journée, doit obligatoirement être signée par les participants.

Une évaluation continue de la participation/implication sur l'ensemble du cursus formatif sera effectuée.

En début de formation, une évaluation préalable est réalisée avec un tour de table afin d'identifier les connaissances et les besoins de chaque participant(e).

En fin de formation, un bilan global par écrit, pouvant être anonyme, est exigé auprès de chaque stagiaire avant qu'il ne quitte la formation. Un document sera remis à cet effet lors de la dernière demi-journée de formation.

VOLUME HORAIRE : 21 heures

3 journées en 2 modules de 10 heures et trente minutes = 21 heures,

2 modules d'une journée et demie chacun, soit 10,5 heures X2 = 21 heures

OBJECTIFS

1. Enrichir ses connaissances sur l'impact de la respiration dans les entretiens professionnelles
2. Prendre conscience d'une émotion, une pensée, un sentiment.
3. Reconnaître la réponse de stress
4. Reconnaître la réponse de relaxation
5. Apprendre à se détendre émotionnellement, physiquement, intellectuellement.
6. Construire ses propres outils pour se ressourcer

CONTENUS

1 –Module 1 :

> Se ressourcer : pourquoi ? Comment ? Interactions entre le Corps et l'Esprit. Qu'est-ce que le stress, la fatigue émotionnelle ? Exercices de relaxation. Apports de la méthode SMART et de la TFC (Thérapie Fondée sur la Compassion).

2 –Module 2 :

> Les effets du stress. Retour sur le SMART et la TFC. Apprentissage des stratégies d'adaptation avec des exercices. Les signaux de relaxation. Prendre soin de son Corps et de son État d'esprit. Empathie et auto-empathie. Bilan général.

Le descriptif, par journée, est indiqué en annexe 1.

METHODE PEDAGOGIQUE

La pédagogie adoptée repose sur une grande interactivité grâce à un entrecroisement d'apports théoriques et d'échanges avec les participants. Apports pédagogiques récents

Des mises en situation et exercices viendront compléter ce dispositif avec une expérimentation des outils proposés.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Nous étudierons d'éventuelles demandes au cas par cas et pouvons orienter, si besoin, vers des organisations adaptées.

Les formations se déroulant essentiellement en dehors de nos locaux, nous prévoyons automatiquement une location de salle avec accès pour les personnes en situation de handicap physique.

Le référent Handicap d'AMORIFE International est son Président, Monsieur Claudio JACOB. Vous pourrez le joindre aux mêmes coordonnées que la rubrique « contact » ci-dessous.

ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION :

Une salle dédiée à la formation est mise à disposition avec vidéoprojecteur, sonorisation, tableau blanc, tableau de papier, feutres de différentes couleurs et WIFI. Chaque participant devra être en possession de feuilles de papier ou de bloc et d'un stylo pour pouvoir écrire.

LES DATES

JEUDI 16 journée et **VENDREDI** matin **17 novembre 2023**

Et

JEUDI 30 NOVEMBRE journée et **VENDREDI** matin **1^{er} DÉCEMBRE 2023**

HORAIRES : de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

LIEU : à définir en fonction des candidats : DOLE, MARSEILLE ou PARIS (veuillez indiquer votre choix avec votre pré-inscription. Attention : le lieu définitif sera choisi courant février 2023 en fonction des réponses. Les arrhes versées ne seront pas remboursées si votre choix géographique n'a pas été validé.) Vous devez prendre vos dispositions pour votre participation dans les trois villes indiquées.

Nombre de PARTICIPANTS : 7/8 Minimum à 12/14 Maximum

LES INTERVENANTS

Pascale SOUSSAN-DERRIEN

Médiatrice Familiale Diplômée d'État et Diplôme Européen en Médiation Familiale Internationale.
DESU Droit et Pratique de la médiation et de la négociation en matière sociale et commerciale.
Thérapeute Systémique (individuel, couple, famille) - spécialisée TCC 3^{ème} vague (ACT – SMART –
Thérapie Fondée sur la compassion) – Méditation de Pleine Conscience (MBSR – MSC)
Sophrologue – Art Danse Thérapeute – Enseignant Yoga –

LES RESPONSABLES DE FORMATION

Responsabilité Pédagogique : Claudio JACOB et Pascale SOUSSAN-DERRIEN

Responsabilité Administrative : Claudio JACOB

SECRÉTARIAT

Secrétariat d'AMORIFE International : secretariat@amorifeinternational.com

TARIFS / Personne

Prise en charge employeur : 596,00 € nets de taxe (cinq-cent-quatre-vingt-seize euros) (document obligatoire à retourner en annexe 2). Payable fin de mois après réception de facture soit fin décembre 2023 au plus tard.

Attention : l'employeur doit prévoir des frais éventuels et des temps de déplacements pour son (sa) salarié(e) en fonction du lieu définitif choisi.

Individuel : 480,00 € nets de taxes (quatre-cent-quatre-vingts euros). Acompte de 180,00 € obligatoire à l'inscription (cent-quatre-vingts euros). Solde payable au premier jour de formation, jeudi 16 novembre 2023 à 09h00. Arrangements de paiement sur demande (caution exigée du montant total de la formation).

Les arrhes versées ne seront pas remboursées si votre choix géographique n'a pas été validé. Vous devez prendre vos dispositions pour votre participation dans les trois villes indiquées.

Un mois avant le démarrage de la formation, soit le 16 octobre 2023, l'acompte reste dû même en l'absence de la personne inscrite.

Au démarrage de la formation, soit le jeudi 16 novembre 2023, la totalité du paiement reste dû y compris en cas d'absence de la personne inscrite, indépendamment du motif d'absence.

Si la formation n'avait pas lieu, l'acompte serait remboursé dans son intégralité.

En cours de formation, en cas d'absence de l'intervenant, aucun remboursement ne pourra être demandé, l'Association s'engageant à fournir l'intégralité des contenus proposés à d'autres dates, fixées entre le groupe et l'Association, sans surcoût pour les participants. Les stagiaires et les employeurs ne pourront prétendre à aucune indemnité compensatrice.



ANNEXE 1

MODULE 1 :

Respiration, relaxation face au stress divers. Outils et exercices.

➤ JEUDI 16 NOVEMBRE 2023

MATIN 09h00 – 12h30

Accueil

1/ Questionnaire de début de formation :

- Qu'est-ce qui m'amène ici ?
- Se ressourcer : Pourquoi ? Comment ?

2/ Respiration et Sensation : interactions entre le corps et l'esprit :

- Conscience du corps. Exercices
- Conscience de la respiration. Exercices

3/ Le stress

- Qu'est-ce que le stress ? Respiration et stress
- Les effets du stress sur le corps à court, moyen et long terme
- Prise de conscience du stress. Signaux d'alerte
- Les pensées automatiques : exercices pour les reconnaître, les apprivoiser
- Le bla-bla-bla de l'esprit face à une situation difficile ou compliquée. Exercices pour apaiser l'esprit

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Quel impact une émotion peut avoir sur ma façon d'agir ?
- L'émotion et la compréhension d'une situation ?

4/ La fatigue émotionnelle : mieux gérer ses émotions par la respiration et la relaxation :

- Respirer pour gérer les émotions et sensations difficiles. La cohérence cardiaque. Respiration et ancrage
- Exercices de relaxation issus de la sophrologie et de la méditation de pleine conscience
- Exercices / scénettes

➤ VENDREDI 17 NOVEMBRE 2023

MATIN 09h00 – 12h30



&

TFC
Thérapie Fondée sur la Compassion

- Prendre soin de son corps et de son esprit
- Positivité : émotions adaptatives. Relaxation et sensations corporelles
- Outils pour retrouver le calme avant, pendant, après un entretien ou une journée compliquée. Carte SIM et météo intérieure. Micro-exercices
- Bilan oral du 1^{er} module

MODULE 2 :

Stratégie d'adaptation ou comment changer sa façon de penser. Exercices et bilan.

➤ **JEUDI 30 NOVEMBRE 2023**

MATIN 09h30 – 12h30

Accueil

1/ Retour sur les notions et exercices vus dans le module 1 :

- Stress / Respiration / Relaxation
- SMART et TFC

2/ Adopter une stratégie d'adaptation :

- Acceptation des émotions et sensations difficiles. Exercices
- Les émotions adaptatives. Exercices

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

3/ Changer sa façon de penser :

- Prendre conscience du STOP
- Respirer. Réfléchir. Choisir
- Exercices
- Stop – Je respire – Je réfléchis – Je choisis

➤ **VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE 2023**

MATIN 09h30 – 12h30

4/ Prendre soin de son corps et de son état d'esprit :

- Identifier ses peurs souterraines
- Créativité et relaxation

5/ Empathie et auto-empathie :

- Autocompassion et Humour

6/ Conclusion :

- Je repars avec quoi ?
- Bilan général de la formation

ANNEXE 2
PRISE EN CHARGE EMPLOYEUR

Montant de la prise en charge net de taxes : 596,00 € (cinq-cent-quatre-vingt-seize euros)

Intitulé de la formation : La Respiration ou l'Art de la Respiration

Durée de la formation : 21 heures en deux modules d'une journée et demie

Dates de la formation : 16, 17, 30 novembre et 1er décembre 2023

Lieu de la formation : DOLE, MARSEILLE ou PARIS

Nom et prénom de la personne concernée :

Société ou Organisme :

Personne à contacter :

Adresse :

Code postal/ville :

Téléphone :

Courriel :

Date :

Cachet et signature obligatoire :

