



La RESPIRATION

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

ARGUMENTAIRE

Accueillir, accompagner, prendre soin, demander 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 donner 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

Tout professionnel désirant gérer son stress

CONDITIONS D'ACCÈS

Accessible à tous professionnels en activité.

ADMISSION

Pas de condition de diplôme

VALIDATION/ÉVALUATION

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

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 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

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

OBJECTIFS

1. Enrichir ses connaissances sur l'impact de la respiration dans les entretiens professionnels
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.

2 –Module 2 :

> Les effets du stress et de l'anxiété. Acquisition de stratégies d'adaptation avec des exercices. Les signaux de relaxation. Prendre soin de son Corps et de son État d'esprit. Bilan général.

Le descriptif, par journée, sera indiqué par courriel séparé aux personnes intéressées.

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(e) devra être en possession de feuilles de papier ou de bloc et d'un stylo pour pouvoir écrire.

**LES DATES : Lundi 28 septembre et mardi matin 29 septembre 2026
Lundi 12 octobre et mardi matin 13 octobre 2026**

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

LIEU : LYON Quartier Part-Dieu

Nombre de PARTICIPANTS : 7 Minimum à 12 Maximum

LES INTERVENANTS

Pascale SOUSSAN-DERRIEN

Médiatrice Familiale DE 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 (méthode ACT – TERRA – *Thérapie fondée sur la compassion*) – AUEC « *Soigner le stress et l'anxiété* » / Faculté médecine Pôle recherche / Lille - Sophrologue - Art Thérapeute - Enseignante Yoga – Instructeur méditation pleine Conscience – MBCT (*prévention de la rechute dépressive*)
MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) - MSC (*Mindfull Self-Compassion*)

LES RESPONSABLES DE FORMATION

Responsabilité Administrative et Pédagogique : Claudio JACOB et Pascale SOUSSAN-DERRIEN

SECRETARIAT

Secrétariat d'AMORIFE International : secretariat@amorifeinternational.com

TARIFS / Personne

Prise en charge employeur : 750,00 € (sept-cent-cinquante euros) nets de taxe (document obligatoire à retourner en annexe 2). Payable fin de mois après réception de facture.

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

Individuel : 550,00 € (cinq-cent-cinquante euros) nets de taxes. Un Acompte de 165,00 € (cent-soixante-cinq euros) obligatoire à l'inscription. Solde payable au premier jour de formation. Arrangements de paiement sur demande (caution exigée du montant total de la formation).

Les arrhes versées ne seront plus remboursées un mois avant le démarrage de l'action.

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

Au démarrage de la formation, la totalité du paiement reste due 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(e), 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.