

PROGRAMME DE FORMATION

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

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 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 : 10 p.

Objectifs de la formation

Définir la notion de maîtrise de soi.

Utiliser la connaissance de soi et la présence à soi-même afin de gérer les émotions perturbantes et déstabilisantes.

Utiliser cette technique pour affronter des situations difficiles ou des comportements agressifs pouvant survenir dans son cadre professionnel.

Programme

- . Définir la maîtrise de soi.
- . Les techniques qui permettent de mieux prendre conscience de notre fonctionnement : relaxation, sophrologie,...
- . Travail sur ce qui perturbe la maîtrise de soi :
 - Fatigue, stress, émotions, pensées, ...
- . La respiration :
 - Ses apports, ses bénéfices, son fonctionnement, son influence sur nos postures de vie
- . Travail sur la respiration : 3 axes
 - Développer la présence à soi-même
 - Trouver l'équilibre corporel permettant de créer des sécurités intérieures
 - Rôle de l'émotionnel
- . Apprendre à respirer
- . Le travail sur le corps et l'esprit en adéquation

Méthodes et supports

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

Prérequis

Aucun

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.