

## 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 : 14 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.

Travail sur ce qui perturbe la maîtrise de soi :

- Fatigue, stress, émotions, ...

Travail sur la respiration, 3 axes :

- Développer la présence à soi-même :

> Être disponible, ouvert à soi et oser s'écouter.

> Être présent en totalité dans l'instant.

- Trouver l'équilibre corporel permettant de créer les sécurités intérieures :

> L'enracinement et le bassin.

> La stabilité : l'ancrage au sol.

> Avoir une exacte conscience de son corps.

- Le rôle de l'émotionnel :

> Accepter et apprivoiser les émotions afin de les mettre à distance.

Apprendre aux autres à respirer.

Connaître l'autre à travers son mode respiratoire.

### 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](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.