

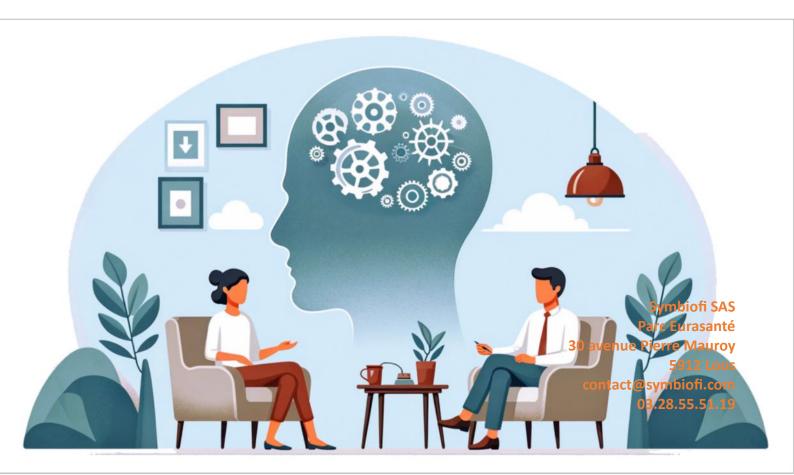


Psychopraticien(ne) à orientation cognitivo-comportementale, émotionnelle et corporelle

Niveau 2
Les spécialisations pour maîtriser

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Spécialisation psychocorporelle Spécialisation TCCÉ Spécialisation enfant adolescent





S Innovations en psycho-santé

Spécialisation thérapies psychocorporelles

105 heures 5 modules d'approfondissements



Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et renforcement du tonus vagal

Bases scientifiques, outils pratiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

3 jours - 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et	Tour de table
71000.	de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Le circuit émotionnel cerveau cœur	
	. Les interactions entre système nerveux central, système cardio-	
	respiratoire, système nerveux autonome	Méthode affirmative par apports
		théoriques et diaporama illustré
	Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome	
Découvrir le circuit des	. Homéostasie et stabilité physiologique	Méthode activo-expérimentale
émotions et le rôle du		→ Faire une mesure en base line du tonus
système nerveux	Les 2 sous-systèmes	vagal
	. Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et	Nath and intermediate
autonome	catabolisme, neurotransmetteurs	Méthode interrogative par
	. Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de	Echanges entre participants . Questions / Réponses
	l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs	. Synthèse de groupe effectuée en fin de
	La notion de balance dynamique sympatho-vagale	cette séquence.
	. Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres	cette sequence.
	afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs	
	Le système bio-psycho-social d'adaptation	
	. La théorie polyvagale : Porges 1995	
	. Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000	Méthode affirmative par apports
	, ,	théoriques et diaporama illustré
	Diminution du tonus vagal	
	. et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires,	Méthode activo-expérimentale
Comprendre	douloureuses chroniques, etc	→Analyse des études cliniques
l'importance du nerf	. et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique,	
vague (tonus vagal) en	fibromyalgie etc	Méthode interrogative :
santé		. Identifier les idées reçues
	Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle	. Echanges entre participants
	. Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping	. Questions / Réponses
	Le tonus vagal	Synthèse de groupe en fin de séquence.
	. 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus	Synthese de groupe en in de sequence.
	physiologiques, comportementaux et psychosociaux	
	Activité cardiaque et système nerveux autonome	Méthode affirmative par apports
	The state of an analysis of the state of the	théoriques et diaporama illustré
	Notions de variabilité cardiaque	
0	. Le complexe cardiaque, les écarts RR	Méthode activo-expérimentale
Connaître les moyens	. La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme	→Lecture et analyse de sa variabilité
de monitorer le tonus	. Les paramètres influençant la variabilité cardiaque	cardiaque et de son tachogramme
	Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle,	NA CALL TO A CONTROL OF THE CONTROL
vagal	Fréquentielle, temps-fréquence	Méthode interrogative
	and a manak samba madaama	. Echanges entre participants
	L'arythmie sinusale respiratoire	. Questions / Réponses
	. Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal	Synthèse de groupe en fin de séquence
	, 3 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Synthese de groupe en ini de sequence

Réf. TPC 017 7 / 14



Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et renforcement du tonus vagal

Bases scientifiques, outils pratiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque	Respiration et tonus vagal . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs Cohérence cardiaque et tonus vagal	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée Méthodes activo-expérimentales → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de
-> l'indice physiologique de cohérence cardiaque	Le biofeedback de cohérence cardiaque Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. Installation d'une pratique de cohérence cardiaque Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique	biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire . Débriefing collectif: partage des ressentis, des sensations, des émotions . Questions / Réponse
Activer et renforcer le tonus vagal par	Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs	Apports théoriques et diaporama illustré
d'autres stratégies interventionnelles	Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli : les modifications du niveau de conscience . Les pratiques méditatives et attentionnelles Les pratiques	Méthode activo-expérimentale → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en
-> l'indice physiologique de profondeur de lâcher prise	hypnotiques Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback	couplage avec le biofeedback Tentraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire Débriefing collectif: partage des ressentis, des sensations, des émotions Questions / Réponse
	Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal	Apports théoriques et diaporama illustré
Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal	Maintien de l'homéostasie ou auto-régualtion Applications thérapeutiques et intérêts cliniques . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc	Méthode activo-expérimentale → Analyse des études cliniques → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place . Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse effectuée en fin de séquence
Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie	L'engagement social en thérapie Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute Principe de co régulation et de réciprocité	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place . Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse effectuée en fin de séquence
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité





De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne et pourvoir utiliser des techniques applicables dans le cadre d'une relation d'aide ou de soin

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP

3 jours – 21 heures

		I
Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et	Tour de table
	de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaitre et reconnaitre les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin	Présentation de l'art-thérapie moderne Définition Indications Modèle Fondements Spécificités Courant humaniste Modalités artistiques Précautions Limites de la pratique Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique Différencier éducatif et thérapeutique Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie Mobiliser les capacités de la personne De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne	Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Ateliers de diverses pratiques artistiques - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe: partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses
Faciliter l'expression de la personnalité par l'art	La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité Exprimer sa personnalité au travers de son style	Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Réf. TPC 019 7 / 14





De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Améliorer l'estime de soi et engager le processus de changement des patients en répondant à leurs besoins par les pouvoirs de l'art	Les différentes composantes de l'estime de soi Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps par le pouvoir d'engagement de l'art . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pourvoir éducatif de l'art . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres . La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet . La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde	Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale . Ateliers de pratiques artistiques -> Débriefing, soit collectif soit en sous- groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie -> Questions / Réponses
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à l'effet relationnel de l'art dans la pratique artistique	Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art . Quand l'expression devient communication . Quand la communication devient relation . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance	Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale - Ateliers de pratiques artistiques - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants . Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art . Outil : les grands axes de la démarche évaluative Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés	Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré - Tableau de synthèse - Étude de cas amené par les participants - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté - Réflexion et élaboration en sous-groupes
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs. Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites. Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant	Mise en situation - Débriefing, soit collectif soit en sous- groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses - Echanges avec les participants
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TPC 019 8 / 14



Activité physique et santé mentale La démarche, les comportements, les outils

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les soignants dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

2 jours - 14 heures

Intervenant

Durée

Présentation de la formation, des objectifs, des participants et Accueil Tour de table de leurs besoins en formation. Point organisationnel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention. Loi de modernisation du système de santé: « Sport sur ordonnance » Distinctions: Exercice physique, activité physique, sports, EPS Recommandations de l'OMS	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	Anxiété: APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor Dépression: progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs Alzheimer: influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » Parkinson: 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité Schizophrénie: APA et amélioration des déficits cognitifs Vieillissement: APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi L'attention: les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	Apports théoriques et diaporama illustré Présentation des principales études cliniques Méthodes activo-expérimentales - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Questionnaire d'estime de soi corporel - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique	Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100% Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	Apports théoriques et diaporama illustré - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence

Réf. PSP 007 6/13



Activité physique et santé mentale La démarche, les comportements, les outils

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	Recommandations spécifiques de l'OMS Illustrations par tranches d'âge . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus	Apports théoriques et diaporama illustré - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire Savoir conseiller sur . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activodynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée Travailler le langage corporel, le non verbal Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	Le questionnaire : EMS-28 Comment motiver à la pratique d'une activité physique 4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC Sensibiliser aux risques de l'activité physique	Fixation d'objectifs : le SMART Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration Les différents niveaux de conscience Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives Questionnaire de dépendance au sport Exercise Addiction Inventory	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale par Utilisation questionnaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. PSP 007 7 / 13



Méditation de pleine conscience, niveau 2 Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Accueil

Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l'instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

3 jours - 21 heures

,....

Intervenant

Durée

Présentation de la formation, des objectifs, des participants et

de leurs besoins en formation. Point organisationnel

Tour de table

	de leurs besoins en formation. Point organisationnei	
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment » Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires - co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience Le positionnement dans les sensations La prise de conscience du pilote automatique Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour : . Diriger leur attention sur un point précis ; . Détecter le vagabondage de l'esprit ; . Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; . Se recentrer sur le corps comme un tout Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise Prescriptions pour aider à : . Trouver une bonne posture . Prendre conscience de sa respiration . Prendre conscience de son corps dans sa globalité . Ramener de manière habile l'esprit dispersé	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant: - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice: partage des sensations, des émotions, des ressentis - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective Exercices pratiques 1 : Dégustation du raisin sec 2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles 3 : Respiration en pleine conscience

Réf. TPC 002 7 / 14



Méditation de pleine conscience, niveau 2 Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête . Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions . La mobilisation de la respiration pour se rassembler	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : - Co-construction des points récapitulatifs Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :
Conduire les exercices de méditation en mouvement	Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler	- 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective
Aider à rassembler l'esprit dispersé	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	Exercices pratiques 1 : Méditation assise
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	2 : Respiration en pleine conscience 3 : Mouvements en pleine conscience 4 : Marche en pleine conscience
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	La notion d'acceptation Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -Co-construction des points récapitulatifs
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant: - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer	- Synthèse collective Exercices pratiques 1:1:lecture d'un poème
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients	2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées 3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer 3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être 4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TPC 002 8 / 14



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Objectif principal

Intervenant Durée Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base .

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

4 jours - 28 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

14 heures : la formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	Quiz de progression Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT	Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation

Réf. TPC 014 7 / 14



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1 Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Traiter les souvenirs difficiles et douloureux	Séquence 5: traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film: explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression	Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin
Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources	Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en pratique de l'EFT en présentiel	Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles	Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) Mise en pratique de la routine énergétique	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho- énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe
Travailler sur soi avant toute chose	Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome	Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion
	Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient	→ Questions / Réponses→ Synthèse / Debriefing de groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TPC 014 8 / 14





Spécialisation Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

154 heures 8 modules fondamentaux





Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Objectif principal

Intervenant

Durée

Connaître les bases théoriques et les indications de la thérapie d'affirmation de soi dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle et savoir utiliser les outils pratiques

Vanessa DELATTRE, Psychologue

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les	Concept d'affirmation de soi . Origine . Définitions . Compétences requises	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif
concepts et repérer les comportements	Repérage des comportements . Passifs . Agressifs . Affirmés Problème de l'attention centrée sur soi	Méthodes activo-expérimentales - Exercice collectif de repérage des comportements - Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui - Débriefing collectif
Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles	Intérêts, limites et utilité du repérage Echelle de Rosenberg Colonnes de Beck	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthode active - Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck - Débriefing collectif
Identifier le déficit d'affirmation de soi	Etiologies principales Facteurs de maintien: . Evitement (situationnels / subtils / cognitifs) . Comportements de sécurité . Croyances . Cognitions freins	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthode active - Exercice collectif de repérage des évitements - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi	Modèles théoriques Méthodologie Public cible Format des séances Tâches assignées	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthode activo-expérimentale - Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Réf. TCC 002 7 / 14





Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Travailler sur la communication	Principes de communication . Ecoute active ou passive . Questions ouvertes ou fermées . Principe d'empathie Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthodes activo-expérimentales - Exercices collectifs de questionnement - Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Exprimer son point de vue, une demande, une émotion	Le principe du jeu de rôle Méthode JEEPP . (Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance) . Faire une demande . Faire un compliment Faire face aux difficultés (refus, rejet)	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthode activo-expérimentale - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Emettre une critique constructive ou suggérer un changement	Méthode DESC Exprimer sa gêne Exprimer son mécontentement Apprendre à dire non . Cognitions freins . Justifications . Négociations . Technique du refus	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Exercice collectif de repérage des cognitions freins - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants
Faire face aux critiques et à l'agressivité	Cas particulier du conseil non demandé Travail d'enquête et de reformulation Technique du brouillard Gestion de la colère . 4 niveaux d'intention . Expression de la colère . Gérer la colère de l'autre	- Questions / Réponses Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale par : - Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Confiance en soi, Estime et connaissance de soi Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi

Charlotte BUSANA, Psychologue

2 jours - 14 heures

Accueil	de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	Le concept d'estime de soi . Définition : un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique . Une approche développementale (Nader-Grosbois) . Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling)	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants : - Co-construction des points récapitulatifs - Echanges avec les participants - Questions / réponses
	 . Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi . Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi) 	Méthodes activo-expérimentales - Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes - Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention - Echanges entre participants - Questions / réponses
Evaluer l'estime de soi	Questionnaires et entretiens semi-structurés . Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs) . Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte . Discussion sur leur utilité et application clinique Exemples abordés . Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand . Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith . Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) . Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation - Retour en grand groupe
	. Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura	

Présentation de la formation, des objectifs, des participants et

Réf. TCC 019 7 / 14



Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intervenir sur l'estime de soi	Implication pour l'intervention: . Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge - Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner) - « Les îles de personnalité » . Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois - La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance - Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar) - Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences . Travailler la distinction entre la perception et les compétences - Exercice de description de soi de différents points de vue . Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi - Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses Méthodes expérientielles par : - Application personnelle de certains outils - Entrainement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes - Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation d'un modèle	Le modèle de Mruk (1995-2010)	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses Méthode expérientielle - Application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Compétences émotionnelles en TCC

Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques

Intervenant

Durée

Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne

3 jours - 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	Les différents modèles des compétences émotionnelles Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009) Définition des compétences émotionnelles . Identifier . Comprendre . Exprimer . Réguler . Utiliser Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques	Exercices introductifs: 1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles 2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles? -> Travail individuel et débriefing collectif des exercices Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exercice Collectif: Quelles difficultés avec les émotions?
Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui	Identification des émotions – définition . Définition d'une émotion . Modèle multicomponentiel d'une émotion . Fonction et utilité des émotions . Les émotions de base . Les bases neurobiologiques de l'émotion . Le modèle élargir et construire Processus sous-jacents à l'identification Ouverture attentionnelle Conscience corporelle	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exercices: 1- identifier les émotions dans son corps 2- identifier les différentes composantes de l'émotion 3- bulletin de météo intérieure -> Travaux individuels et débriefing collectif
Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui	Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exercices: 1- comprendre la valeur fonctionnelle des émotions 2- identifier les besoins sous-jacents aux émotions

Réf. TCC 017 7 / 14



Compétences émotionnelles en TCC Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Troisième compétence Exprimer ses émotions et celles d'autrui	Développer son vocabulaire émotionnel Développer les bases de la communication non-violente Exprimer des faits Exprimer son ressenti Faire une demande claire Exprimer son besoin Les façons d'accueillir un message	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Etudes de cas cliniques Exercices: 1- s'entrainer à la communication bienveillante de ses émotions 2- développer l'accueil des émotions de ses patients
Quatrième compétence Réguler ses émotions et celles d'autrui	Facteurs génétiques et environnementaux Modèle de la régulation émotionnelle de Gross Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle Régulation hédonique et instrumentale Les stratégies de régulation émotionnelle La régulation émotionnelle flexible Importance de la Régulation émotionnelle	> Débriefing & synthèse collectifs Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exemples d'interventions psychothérapeutiques Mises en application à partir du vécu des participants Exercices: 1- développer une régulation émotionnelle flexible 2- relaxation 3- restructuration cognitive 4- respiration apaisante 5- réorientation de l'attention -> Débriefing & synthèse collectifs
Cinquième compétence Utiliser ses émotions et celles d'autrui	Optimiser l'effet de nos émotions Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs. Favoriser des relations satisfaisantes Augmentation flexibilité attentionnelle Développement des compétences de façon durable Programme des compétences émotionnelles	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire Exercices: 1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles — jeux de rôles -> Débriefing & synthèse collectifs
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Psychologie positive, niveau 1

Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Maîtriser les concepts clefs de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques

Intervenant

Durée

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

3 jours - 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Savoir définir et présenter la psychologie positive en lien avec les apports scientifiques et la recherche	Introduction à la psychologie positive Définitions et concepts clefs Déterminants du bien-être Concept d'affirmation de soi	Exercice introductif: - Identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas - Débriefing collectif Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes interrogatives - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les interventions de psychologie et psychothérapie positive validées et connaître les mécanismes d'efficacité	Interventions de psychologie et de psychothérapie positive validées Mécanismes d'efficacités : biais de négativité et réorientation attentionnelle . Théorie . Principales études . Expérimentations pratiques . Retour d'expériences	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Exercice pratique pour découvrir les interventions en psychologie positives
Expérimenter et s'approprier les interventions de psychologie positive fondées sur les forces	Les forces et leurs applications dans l'accompagnement Théorie Principales études Expérimentations pratiques Retour d'expériences Expérimentation de l'animation de pratiques de psychologie positive sur les forces	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Exercice : les forces utilisées dans l'accompagnement individuel et en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Réf. TCC 011 7 / 14



Psychologie positive, niveau 1

Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe	Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE. Développement du programme Logique de progression du programme Contenu des 8 séances Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution. Postulats et concepts clefs Outils fondamentaux Entraînements pratiques	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation d'ateliers fondés sur les forces - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses
S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques	Relation à soi : auto-compassion . Théorie . Principales études Expérimentations . Retour d'expériences Relation aux autres . Théorie . Principales études Expérimentations . Retour d'expériences Travailler sur les valeurs et l'engagement . Théorie . Principales études Expérimentations . Retour d'expériences	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Exercices pratiques : auto-compassion, relations positives, valeurs et engagement - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation des pratiques sur les relations positives et les valeurs - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TCC 011 8 / 14



Psychologie positive, niveau 2 Animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Savoir animer le programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement - de psychologie positive structuré en 8 séances, en individuel et/ou en groupe

Maurine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Laurine BUCHIER, Psychologues cliniciens

3 jours - 21 heures

Accueil	de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources	Approfondissement des concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme. La posture collaborative de l'animateur La centration sur les ressources La mise en place de l'affiliation La création d'un espace de co-expertise	Exercice introductif: - Réflexion de groupe sur la posture de l'animateur facilitant la sécurité psychologique, l'engagement et le bienêtre des participants Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses
Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources et s'entraîner à l'animation de la séance 1 du programme CARE	Les points clefs de la présentation du programme CARE La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme. La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative. Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Jeux de rôle : Entraînement à l'animation de la première séance en petit groupe - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges avec les participants - Questions / réponses
Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive	Les modalités de questionnement à mettre en œuvre dans le début des séances dédié au retour sur les pratiques de psychologie positive expérimentées entre les séances. Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique. Le questionnement spécifique sur les effets et l'utilité perçue de la pratique. Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences/ressources.	Exercice introductif: Réflexion de groupe sur comment délivrer les consignes des pratiques inter-séances et comment guider les retours de pratiques Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses

Présentation de la formation, des objectifs, des participants et

Réf. TCC 012 7 / 14



Psychologie positive, niveau 2 Animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-	L'implémentation et le soutien de la motivation à utiliser pendant et en fin de séance Les questions projectives Les questions d'auto-évaluation	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes activo-expérimentales - Exercices : les outils langagiers de l'approche centrée solution - Pratiques individuelles et entraînement en groupe
séances	L'utilisation des échelles centrées solution.	- Echanges entre participants - Questions / Réponses
	La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 <i>Un projet qui m'a donné satisfaction</i> Point de vigilance sur la pratique <i>Mes forces face à un problème,</i>	
Apprendre à animer	avec le concept problème/limitation de l'approche centrée solution. Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement Focus +	Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses
les pratiques de psychologie positive dans les séances 3, 4	Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement <i>L'activité qui me fait du bien</i>	Méthodes activo-expérimentales - Jeux de rôle et apprentissage par observation
et 5 du programme CARE	Point-clés de la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique vos rêves d'enfant Animation de la pratique de renforcement des relations	- Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 - Pratiques individuelles et entraînement en groupe
	constructives <i>Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles</i> ? Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion <i>être mon meilleur ami</i>	- Echanges entre participants - Questions / Réponses
	Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 <i>Mon plus petit pas</i>	
	Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « mon journal de gratitude »	Exercice introductif: Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.
Apprendre à animer les pratiques de	Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « <i>La lettre de gratitude » o</i>	<u>Méthodes affirmatives</u> - Diaporama illustré
psychologie positive dans les séances 6, 7	Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « J'explore d'autres point de vue »	- Echanges avec les participants - Questions / réponses
et 8 du programme CARE	Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « Moi Robin des bois »	Méthodes activo-expérimentales - Jeux de rôle et apprentissage par observation : Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8
	Entraînement à la réalisation de la dernière séance du programme CARE, avec un bilan de fin de programme et le soutien à la continuité d'une dynamique de pratique	- Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TCC 012 8/14



Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

Intervenant

Durée

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

3 jours – 21 heures

Accueil Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations: . en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4, . en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP), . en Psychologie positive avec l'état de Flow	Apports théoriques -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective
Développer une forte motivation intrinsèque	Les 3 types de motivation . Le continuum d'autodétermination . La théorie de l'évaluation cognitive . Le modèle TARGET La fixation d'objectifs . Principes fondamentaux sur la fixation de buts . La théorie des buts d'accomplissement L'analyse des échecs . La théorie des attributions causales . Le biais de complaisance . Les styles attributionnels La fourniture d'efforts intenses . Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap . Equilibre chimique au niveau du cerveau	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion Exercice individuel, synthèse collective . Fixation d'objectifs – étape 1 Analyse collective d'exemples . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale Exercices individuels, synthèse collective . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3
Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année	Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie Famille, Travail Loisirs Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion Exercice en duo interviewer / interviewé: . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques Analyse collective d'un graphique de RP optimale . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur

Réf. PST 004 7 / 15



Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi

L'imagerie de confiance en soi

- . Visualisation, répétition mentale, entraînement mental
- . L'Imagerie Motrice Positive

Le bon dialogue interne

- . Les phrases et mots négatifs, les obligations
- . L'auto-prophétie réalisante

Le langage corporel, le non verbal

- . Le charisme
- . Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi
- . Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle
- . Compétences et qualités associées
- . Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON

L'auto-efficacité

- . Sources et patterns de comportement
- . La bonne estime de soi

Diaporama illustré, vidéos, études

-> Echanges discussion

Analyse collective d'une vidéo :

. La quête du geste parfait

Exercices individuels, synthèse collective

- . Pratique de l'imagerie mentale
- . Evaluation de sa capacité d'imagerie
- . Evaluation de son imagerie
- . Imagerie de confiance en soi
- . Le dialogue interne

Analyse collective d'un exemple

. Les attentes mutuelles en judo

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement . Contrôles respiratoires . Le biofeedback – la cohérence cardiaque . Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz L'arrêt d'une pensée négative et le switch . Les alertes négatives . Passage d'une pensée négative à une pensée positive	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion Exercices de pratiques en collectif: . Exercices respiratoires . Techniques de relaxation . Travail du switch . Méditation
	La pleine conscience (Mindfulness) . La restructuration cognitive . La méditation de pleine conscience.	Exercice individuel, synthèse collective : . Optimisation de la RP
Développer une forte motivation intrinsèque	Définition et fonctionnement des routines Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées: . Contrôle de soi et auto-discipline . Connaissance de soi, métacognition . Liens entre routines et TCCE Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow Analyser et optimiser des routines Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques . Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss . L'importance de l'hygiène de vie: sommeil, chrononutrition . Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens - gestion des rythmes de l'attention Avoir une pratique physique adaptée . Stretching postural; étirements activo-dynamiques, activo- passifs, passifs; yoga; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-	Analyse collective d'un test de l'attention Exercice individuel . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques Exercices de pratique physique en groupe . Réveil musculaire . Pré-efforts . Récupération Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP

Réf. PST 004 8 / 15



Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

-> Echanges discussion

Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Diaporama illustré, vidéos, études

Optimiser le système attentionnel	Le système attentionnel La sélection de l'information . Le modèle de Broadbent . Le style attentionnel . Techniques pour améliorer la sélection des informations Les ressources attentionnelles . Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens . L'amélioration des ressources attentionnelles -Contrôle de la réponse et de l'activité . L'amélioration du contrôle de la réponse . Le multitasking . L'autodiscipline . La technique de gestion du temps	Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP Analyse collective d'exemples: . Inhibition: tâche de stroop . Shifting: flexibilité mentale . Planification Exercices individuels, synthèse collective . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Méditation de pleine conscience, niveau 2 Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l'instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

3 jours - 21 heures

Accueil	de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment » Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires - co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience Le positionnement dans les sensations La prise de conscience du pilote automatique Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour : . Diriger leur attention sur un point précis ; . Détecter le vagabondage de l'esprit ; . Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; . Se recentrer sur le corps comme un tout Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise Prescriptions pour aider à : . Trouver une bonne posture . Prendre conscience de sa respiration . Prendre conscience de son corps dans sa globalité . Ramener de manière habile l'esprit dispersé	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant: - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice: partage des sensations, des émotions, des ressentis - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective Exercices pratiques 1: Dégustation du raisin sec 2: Prendre conscience du corps et des sensations corporelles 3: Respiration en pleine conscience

Présentation de la formation, des objectifs, des participants et

Réf. TPC 002 7 / 14



Méditation de pleine conscience, niveau 2 Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête . Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions . La mobilisation de la respiration pour se rassembler	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : - Co-construction des points récapitulatifs Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :
Conduire les exercices de méditation en mouvement	Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler	- 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective
Aider à rassembler l'esprit dispersé	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	Exercices pratiques 1 : Méditation assise
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	2 : Respiration en pleine conscience 3 : Mouvements en pleine conscience 4 : Marche en pleine conscience
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	La notion d'acceptation Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -Co-construction des points récapitulatifs
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer	- Synthèse collective Exercices pratiques 1:1:lecture d'un poème 2:deux situations afin d'expérimenter
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients	l'impact des émotions sur les pensées 3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer 3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être 4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité





SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Apprendre le style clinique de l'entretien motivationnel de façon à développer ses capacités professionnelles de renforcer la motivation de son patient et son engagement en faveur d'un changement de comportement.

Intervenant

Durée

Émeric LANGUÉRAND, psychologue clinicien

3 jours - 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'esprit et les principes de l'entretien motivationnel	Définitions Les impasses relationnelles L'esprit et les principes de l'Entretien motivationnel Partenariat Acceptation Évocation Compassion	Apports théoriques et diaporama illustré avec les 3 définitions de l'EM Exercices: - en groupe sur une situation clinique - un exemple d'entretien en binôme - en trinôme sur les regrets → Débriefing collectif des exercices en grand groupe → Questions – réponses en grand group
	Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Question Ouverte V : Valorisation E : Écoute empathique (reflet) R : Résumé •Engagement et désengagement •Les questions •L'écoute réflective •Les valorisations	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices: - en grand groupe sur les différents modes de questionnement à partir de d'exemples cliniques - en trinôme sur la pratique de l'écoute - en binôme d'écoute non verbale - en sous-groupe sur la mise en pratique des principes de la valorisation
Engager la relation	•Les résumés Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : le partage d'information Les pièges Les principes Les stratégies Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER	Jeu de rôle collectif autour d'un cas clinique de mise en application des compétences →Questions – réponses en grand groupe Exercice en petits groupes d'entraînement à l'utilisation des reflets à partir d'exemples cliniques
	Pratiquer l'écoute réflective Les différents reflets et niveaux de reflets Guider l'entretien avec OuVer	Jeu de rôle en grand groupe sur l'utilisation des reflets dans une situation clinique →Questions – réponses en grand groupe

Réf. MTC 002 7 / 8



SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Pourquoi et comment focaliser en entretien motivationnel	Brainstorming en grand groupe sur les objectifs et leurs différences
Se focaliser sur un	Les différents objectifs réalistes et atteignables à articuler	Jeu de rôle structuré sur l'exploration des
objectif commun	Agenda et orientation : les différentes situations possibles	objectifs en binôme → Débriefing collectif grand groupe
	Éthique et objectifs de changement	Jeu de rôle collectif autour d'un cas clinique sur la centration sur un objectif de
	Les limites de l'utilisation de l'EM	mise en application des compétences → Questions – réponses en grand groupe
	La discorde	Apports théoriques et diaporama illustré
	Comprendre les manifestations de la discorde	Brainstorming à partir d'un enregistrement
	Eviter les pièges favorisant la discorde	d'entretien sur l'identification des facteurs de discorde et de ses manifestations
Rouler avec la	Danser avec la discorde	
dissension / discorde		Exercices en sous-groupe sur la gestion de
et résoudre	L'ambivalence du changement	la discorde à partir de situations cliniques
l'ambivalence du	Explorer l'ambivalence en cherchant à faire sortir du discours un	Jeu de rôle en grand groupe sur l'alliance,
changement	changement : discours-changement et discours-maintien	la collaboration et la discorde
	Comprendre le vécu : croyances, représentations, connaissances,	→Débriefing collectif en grand groupe
		Exercice en petits groupes sur les
	expériences antérieures	différentes réponses de à l'ambivalence à
	Pratiquer l'écoute réflective face à l'ambivalence au changement	partir de d'exemples cliniques
		→Questions – réponses en grand groupe Apports théoriques et diaporama illustré
	Les différentes catégories de discours-changement	The state of the s
		Repérage en grand groupe des différents
manatan Winasatan	Discours-changement et engagement du changement	types de discours à partir d'un enregistrement d'entretien
Favoriser l'évocation du changement et le	Reconnaître et favoriser le discours-changement	→ Débriefing collectif grand groupe
discours changement		Jeux de rôle en trinôme autour de
	De l'évocation à la planification	situations cliniques avec mise en
	Intégror l'EM dans sa pratique	application des compétences et pratique de stratégies en faveur du discours-
	Intégrer l'EM dans sa pratique	changement
	Table ronde	Echanges avec les participants
Bilan	Evaluation individuelle des acquis de fin de formation	QCM des acquis de fin
	Bilan de la formation	Fiche d'évaluation de la qualité





Spécialisation Enfant Adolescent

112 heures 5 modules fondamentaux



Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenante Durée Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel

Charlotte BUSANA, psychologue clinicienne et psychothérapeute

3 jours - 21 heures

Accueil Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel Tour de table

	de leurs besoins en formation. Foint organisationnel	
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la Pleine Conscience et son efficacité pour les enfants et les adolescents	Le concept de pleine conscience . Définition . Processus d'action . Inscription dans la 3ème vague des Thérapies Cognitives et Comportementale Les interventions basées sur la pleine conscience chez les jeunes . Effets des interventions et nécessité d'améliorer la qualité des études standardisées d'interventions (RCTs) . Présentation des contre-indication et mesures de prudence . Littérature scientifique concernant les interventions basées sur la pleine conscience avec les jeunes Programmes spécifiques de Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents . Caractéristiques communes et spécificités . Adaptation des programmes	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses en alternance avec un échange avec les participants: - Co-construction des points récapitulatifs - Résumé des points clés par le participant ou en collectif-Questions/réponses
Appréhender le protocole structuré basé sur la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents	Organisation générale . Matériel . Structure . Plans des séances . Consignes . Guide du partage des expériences : les 3 cercles Présentation du programme, séance par séance 01. L'attitude du martien. 02. Donner de l'attention au corps. 03. S'arrêter et respirer. 04. Accueillir l'émotion. 05. Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire. 06. Prendre de la distance par rapport aux pensées. 07. Avancer vers ce qui est important pour moi. 08. Agir. 09. Ce n'est qu'un début	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthodes expérientielles - 1° Exercice 1 en sous-groupe : Photolangage Faire parler une image de soi choisie affectivement - 2° Pratique 2 : Exercice du martien Expérimentation individuelle Méthode d'évaluation
Savoir mettre en œuvre la séances 1	Présentation détaillée et expérimentation de : Séance 1 : L'attitude du martien . Objectifs généraux - établissement du cadre et de la dynamique du groupe - présentation de la pleine conscience . Présentation de chaque exercice : - objectifs spécifiques - éléments fondamentaux - consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience- Objectifs généraux	Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Ajustement des postures / gestes / mots - Questions/réponses

Réf. TPC 004 7 / 15



Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent Outils pratiques et expérientiels

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Présentations détaillées et expérimentations de :	Méthode affirmative par
	Séance 2 : Donner de l'attention au corps	- Diaporama illustré
	. Objectifs généraux	- Echanges avec les participants
	- prise de conscience des sensations corporelles	- Questions / réponses
	. Présentation de chaque exercice :	
	- Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes	Méthodes expérientielles
	pour l'entraînement à domicile	1° Pratique 1 : le balayage du corps
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	Expérimentation en binômes
		2° Pratique 2 : méditer en chantant
Connaître et savoir	Séance 3 : S'arrêter et respirer	Expérimentation individuelle 3° Pratique 3 : méditation assise sur la
mettre en œuvre les	. Objectifs généraux	respiration et le corps
	- Centration sur la respiration	Expérimentation en sous-groupes
séances 2,3 et 4 du	- Respiration comme point d'ancrage	Experimentation en sous groupes
protocole	. Présentation de chaque exercice : - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour	Méthode d'évaluation
	l'entraînement à domicile	Vérification par l'intervenante ou un pair de
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	la réalisation correcte des exercices, du
	Séance 4 : Accueillir l'émotion	savoir-faire et du savoir-être individuel
	. Objectifs généraux	- Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience
	- non-jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation	- Partage des ressentis, des sensations, des
	. Présentation de chaque exercice :	émotions
	- Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour	- Ajustement postures / gestes / mots
	l'entraînement à domicile	- Questions/réponses
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	- Synthèse et debriefing de groupe
	Présentations détaillées et expérimentations de :	Méthode affirmative
		- Diaporama illustré
	Séance 5 : Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire	- Echanges avec les participants
	. Objectifs généraux	- Questions / réponses
	- inhibition de la réaction immédiate en se centrant sur la	
	respiration et le corps	Méthodes expérientielles
	. Présentation de chaque exercice :	1° Pratique 1 en sous-groupe: la
	- Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile	méditation assise avec introduction d'une difficulté
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	2° Expérimentation des exercices des
Commoîtur et consiu		séances 6 et 7 :
Connaître et savoir	Séance 6 : Prendre de la distance par rapport aux pensées	. Souvenirs autobiographiques
mettre en œuvre les	. Objectifs généraux	. Valeurs et contre-valeurs
séances 5, 6 et 7 du	- Changement de l'attitude par rapport aux pensées	. Les 4 cadrans
protocole	. Présentation de chaque exercice :	Exercices en 2 sous-groupes
	- Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes	Battle and a differential
	pour l'entraînement à domicile	Méthode d'évaluation
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du
	Sáance 7 : Avancer vers se qui est important nous mai	savoir-faire et du savoir-être individuel
	Séance 7 : Avancer vers ce qui est important pour moi Objectifs généraux	- Echanges en direct sur la pratique
	- réfléchir à la manière de développer et de consolider ce qui est	- Echanges sur le retour d'expérience
	important pour moi	- Partage des ressentis, des sensations, des
	. Présentation de chaque exercice :	émotions
	- Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour	- Ajustement postures / gestes / mots
	l'entraînement à domicile	- Questions/réponses
	. Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	- Synthèse et debriefing de groupe



Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent Outils pratiques et expérientiels

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
() Suite Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole	Présentations détaillées et expérimentations de : Séance 8 : Agir . Objectifs généraux - Centration sur la respiration - Respiration comme point d'ancrage . Présentation de chaque exercice : - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience Séance 9 : Ce n'est qu'un début Objectifs généraux - non-jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation . Présentation de chaque exercice : - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience Clôture du protocole	Méthodes expérientielles 2° Expérimentation des exercices des séances 8 et 9 : - Réflexion sur la correspondance entre mes actions et mes valeurs - L'action en situation émotionnelle : flexibilité Exercices en 2 sous-groupes Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et debriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation de la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents	La cadre d'intervention . Faisabilité et acceptabilité . Effets positifs des programmes dans un contexte scolaire . Contexte, cadre et format de groupe . Gestion de la dynamique de groupe . Le partage d'expérience . Liens avec la vie quotidienne . La pratique entre les séances . Rôle de l'intervenant Présentation du document remis en fin de la séance aux jeunes et des tâches d'entraînement demandées à domicile. Synthèses formelles ponctuelles sur une série d'obstacles dans l'apprentissage de la pleine conscience avec les jeunes et réflexion commune sur les manières de les dépasser Adaptation du programme à un suivi individuel	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Partage d'expériences - Temps individuel de réflexion aux pistes d'amélioration des pratiques - Synthèse collective Méthode d'évaluation - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions/réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Sophro-relaxation enfant adolescent

Les outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Adapter les séances de sophro-relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue

3 jours - 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les aspects généraux de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents	Pratique d'accueil: Mouvements spontanés de détente De la relaxation à la sophrologie ou l'alliance des deux . Définitions et objectifs . Les indications de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents . Les apports de la sophro-relaxation et les axes principaux de travail Aspects généraux de l'accompagnement . Le cadre sécurisant . L'établissement du contact . Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte La posture de l'animateur des séances de sophro-relaxation Principes de base de la sophro-relaxation . Prise de conscience . Attitude phénoménologique . Evolution progressive . Répétitions et entrainement R . Principe d'action positive . Description d'une séance type	- Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales - Exercices pratiques collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur. N°1: Mouvements spontanés de détente Modalités d'évaluation: - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques corporelles dans les séances de sophro- relaxation dédiées aux enfants et adolescents	Pratique d'accueil : Relaxation allongée de présence au corps Les techniques corporelles . L'intimité entre le corps et le mental . Les mouvements spontanés de détente . La présence au corps . L'ancrage – l'enracinement – la verticalité . La posture . Le mouvement Démonstrations par la pratique	- Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales Exercices collectifs dirigés sur tapis de sol : - N°1 : Relaxation allongée - N°2 : Ancrages - N°3 : Relaxations dynamiques Modalités d'évaluation : - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis,

Réf. TPC 010 6 / 13

- Ajustement des postures/gestes/mots- Débriefing - Questions/réponses



Sophro-relaxation enfant adolescent Les outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les techniques de respiration dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	Pratique d'accueil Routine énergétique Les techniques de respiration . La respiration : un réflexe naturel qui peut se modifier . La prise de conscience de sa respiration . Les différents types de respiration . La maîtrise de la respiration : l'utiliser et jouer avec Applications pratiques Pratiques en lien avec la sensorialité	- Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales Exercices collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur N°1 : Routine énergétique - N°2 : Respiration des 3 étages - N°3 : Respiration dynamique Modalités d'évaluation : - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques de visualisation dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	Pratique de visualisation La réceptivité et la sensorialité . Le développement de la réceptivité . L'activation de la sensorialité . La suggestion des sensations Les images, la visualisation . L'activation de l'optimisme . La confiance et l'espoir . Applications spécifiques à l'enfant énergique, l'enfant passif, l'enfant anxieux Pratiques en lien avec la sensorialité	- Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales Exercices pratiques collectifs dirigés sur tapis de sol N°1: Relaxation allongée - N°2: Visualisation - N°3: Pleine présence - N°4: Reconnaissance sensorielle Modalités d'évaluation: - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Hypnose enfant adolescent Les outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Adapter les séances d'hypnose aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

Docteur Pierre LELONG, médecin

2 jours -14 heures

Accueil Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les aspects généraux de l'hypnose	De l'auto-hypnose à l'auto-activation . Définitions et fixation des objectifs de la rencontre . Les indications de l'auto-activation chez les enfants et adolescents . Les apports de l'auto-activation et axes principaux de travail Aspects généraux de l'accompagnement . Le cadre de travail . La rencontre . Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte La posture du patient et du thérapeute Révision des principes de base de l'auto-activation . Prise de conscience et de l'attention . Révision des signes d'Activation . Description d'une séance	- Apports théoriques et diaporama - Questions/Réponses Exercices pratiques collectifs: - Révision de la technique d'activation supposée acquise. Modalités d'évaluation: - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation d'attention chez les enfants et adolescents	Pratique d'accueil : position de travail Les techniques . Le Corps-Esprit . Les mouvements, les signes d'activation . La présence attentionnelle . Différentes postures Démonstrations par la pratique.	- Apports théoriques et diaporama - Questions/Réponses Méthodes activo-expérimentales 1°/Exercices collectifs - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis 2°/Exercices en binôme des participants Modalités d'évaluation : - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses

Réf. TPC 013 7 / 14



Hypnose enfant adolescent Les outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation, d'attention chez les	Pratique d'accueil : position de travail Les techniques différentes d'induction, d'activation . La respiration : . La prise de conscience de la respiration . Fixation d'attention	- Apports théoriques et diaporama - Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales 1°/Exercices collectifs ou à partir d'un film : - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis 2°/Exercices en binôme des participants Modalités d'évaluation :
enfants et adolescents	Applications pratiques : Pratiques en lien avec les différentes sensorialités et de l'objectif de travail.	- Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
	Pratique	- Apports théoriques et diaporama - Questions/réponses
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation	L'attention La réceptivité et sensorialité . L'activation de la sensorialité . La suggestion, les sensations, les émotions	Méthodes activo-expérimentales 1°/Exercices collectifs ou à partir d'un film : - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis 2°/Exercices en binôme des participants
d'attention chez les enfants et adolescents	Les images, métaphore . L'activation . Applications spécifiques à l'enfant et Ados Pratiques en lien avec la sensorialité et l'objectif de travail	Modalités d'évaluation : - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
Bilan	Tour de Table : Questions / Réponses Evaluation individuelle des acquis de la formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants Post test des acquis de fin Fiche d'évaluation.



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Objectif principal

Intervenant Durée Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base .

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

4 jours - 28 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

14 heures : la formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	Quiz de progression Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT	Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation

Réf. TPC 014 7 / 14



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1 Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Traiter les souvenirs difficiles et douloureux	Séquence 5: traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film: explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression	Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin
Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources	Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en pratique de l'EFT en présentiel	Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1: Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2: Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3: Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4: La technique de la narration Exercice n°5: Identification et traitement des inversions psychologiques	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles	Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) Mise en pratique de la routine énergétique	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho- énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe
Travailler sur soi avant toute chose	Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome	Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion
	Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient	→ Questions / Réponses→ Synthèse / Debriefing de groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TPC 014 8 / 14



Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent

Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant

Durée

Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

4 jours - 28 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de	Présentation de la formation pratique et de votre formateur	En ligne
début	Evaluation des pré-acquis.	QCM des pré-acquis

14 heures : la formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Notion de bases : Maîtriser les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle	Séquence 1 : Notions de base Les émotions La construction de émotions chez l'enfant Le cerveau de l'enfant L'attachement en bref Les psycho-traumas et leur impact sur la santé et la scolarité Les pleurs de la petite enfance Le signalement	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
L'EFT en action : la théorie Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources	Séquence 2 : l'EFT en action L'EFT avant la naissance de l'enfant Les tous petits de 0 à é an L'EFT avec les petits de 1 an à 6 ans Pré-ados et ados Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions Séquence 3 : les télé-classes Télé-classe périodique : le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Apports théoriques et diaporama illustré Vidéo de démonstration Apprentissage par observation Vidéos de démonstration Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse et débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'EFT avec les tout petits	Séquence 4 : L'EFT avant la naissance L'EFT par procuration - les 7 étapes de l'éco-méditation Séquence 6 : L'EFT avec les nouveau-nés Par verbalisation simple et stimulations douces Par la pratique à la place du bébé	Diaporama illustré et questions/réponses Démonstration et exercices Jeux de rôles en binômes patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur Débriefing collectif : déroulement

Réf. TPC 016 7 / 8



Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'EFT avec les 0-2 ans	Séquence 7: L'EFT avec les 0-2 ans: tapping simplifié et phrases positives Contribution au bon attachement L'EFT selon les types d'attachement Tenir ou masser les points. Différentes applications (colères, terreurs nocturnes, anxiété). Travailler sur le trauma des naissances difficiles ou les traumas intra-utérins. Travailler avec les mères sur la culpabilité ressentie (et le stress) durant la grossesse.	Diaporama illustré et questions/réponses Démonstration et exercices Jeux de rôles en binômes patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur Débriefing collectif : déroulement du protocole 0-2 ans
Pratiquer l'EFT avec les 2-6 ans	Séquence 8 : L'EFT avec les 2-6 ans . Stratégies pour obtenir leur contribution . Création du lien thérapeutique (différentes techniques) Ciblage adapté aux enfants (se centrer sur les faits et les ressentis corporels) Travailler avec l'aide des parents Les outils : . La métaphore des petites portes . Les points magiques . L'utilisation de l'objet transitionnel . L'EFT en miroir de l'enfant . La trousse de secours express . Le travail sur des comportements à problèmes précis: . l'EFT appliquée aux enfants anxieux; . l'EFT appliquée à la phobie scolaire; . l'EFT appliquée aux TDHA	Diaporama illustré et questions/réponses Illustration – expérience en Haïti Pratique avec 1 enfant, pratique de groupe Etude de cas pratiques: - anxiété sociale - Phobie scolaire - Bégaiement Démonstration et exercices Vidéo Jeux de rôles en binômes patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur Débriefing collectif: déroulement des protocoles 2-6 ans
Pratiquer l'EFT avec les adolescents	Séquence 9 : L'EFT avec les adolescents : notion d'inversion psychologique . Préparation aux examens . Travail sur la phobie scolaire. . Peur pour une prise de parole . Gestion d'un chagrin d'amour Séquence 10 : L'EFT avec les parents . Psychoéducation des parents sur les changements à venir et utilisation de l'EFT sur eux-mêmes. . La recherche de l'enfant intérieur . Le renforcement du sentiment de sécurité pour mieux accueillir les émotions des enfants	Diaporama illustré et questions/réponses Démonstration et exercices en binômes . Test de résistance au changement . Exercices des affirmations positives Débriefing collectif : déroulement des différents protocoles
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



ntervenant(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Docteur Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements, de formations et de Diplômes Universitaires (Université de Lille). : Préparation mentale et psychologique du sportif et Yoga : Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
 - Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)

Docteur Alexandra BEGUE

- Docteur en médecine
- Psychothérapeute agréée ARS
- Diplômée en gestion du stress et de l'anxiété
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives
- Certifiée en hypnose thérapeutique Ericksonienne
- Accréditée en Neurofeedback par la BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

Sylvie DASSONVILLE

- Psychologue Psychologue du travail (Université de Lille 3).
- Sophrologue Diplôme Universitaire de Sophrologie (Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2).
- Responsable et chargée d'enseignement dans le Diplôme Universitaire de Sophrologie au service commun de formation permanente de l'université de Lille.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting (Institut Français de Psychologie Energétique -Paris).





Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.
- Fondateur de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.
- Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.
- Auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT :

Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)

Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)

Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)

Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)

Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)









Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivocomportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC.

Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, un séminaire sur l'utilisation des ressources en psychothérapie ainsi que la journée d'intégration du master en psychothérapie intégrée.
- Intervenante et superviseuse dans les certificats d'université à l'UCL en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filières enfant/adolescent) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.
- Anime régulièrement des ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents ainsi que des formations pour professionnels autour de la pleine conscience.



Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Enseignant dans différents Diplôme universitaires : Accompagnement de la parentalité Sorbonne Université - Santé Mentale et Relationnelle Université Grenoble Alpes - Promobe Université Grenoble Alpes - Bientraitance et Abus Institut Catholique de Paris
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Inirr
- Auteur de :
 - S'initier à la Psychologie Positive, prendre soin de soi, des autres et de l'environnement avec M. Paucsik et R. Shankland (Ed Eyrolles 2021).



Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine.
- Vice-Président du C.I.T.A .C : Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'Hypnose Clinique à la Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Nathalie CRESCENZO

- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL et certifiée Afratapem titre inscrit au RNCP.
- Psychopraticienne Rogérienne (ACP), certifiée IFRDP Dijon.
- Art-thérapeute vacataire pour l'institut de cancérologie du groupe Ramsay Général de Santé. (Hôpital privé Le Bois et à Hôpital La Louvière). Expérience en EPHAD et en MAS.
- Formatrice référente en Art-thérapie moderne sur le pôle de Lille (ICL), AFRATAPEM de 2012 à 2018.
- Conception et animation de modules de formation en art-thérapie, modelage, capacités relationnelles
- Plasticienne : modelage, pastels, acrylique, aquarelle, dessin, encre, calligraphie.

Sophie BOISSIERE

- Psychothérapeute agréée ARS.
- Psychologue du travail.
- Art-thérapeute certifiée et formatrice en art-thérapie
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives.
- Thérapeute et formatrice en libéral et au sein de structures sanitaires, sociales et médicosociales.
- Enseignante vacataire à l'Université de Lille.
- Comédienne professionnelle, metteuse en scène et auteure dramatique.



Émeric LANGUÉRAND

- Psychologue et Psychothérapeute
- Psychologue à la Consultation Universitaire du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) Pôle
 15 de l'Hôpital Sainte-Anne
- Directeur de l'enseignement à l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
- Enseignant à l'Université Nice Côte d'Azur : Master Psychologie Clinique, Vulnérabilités et Développement du Psychotraumatisme
- Enseignant à l'Université Paris Descartes (Paris 5) :
 - D.U. Détection et Interventions Précoces des Pathologies Psychiatriques Émergentes du Jeune Adulte et de l'Adolescent (DIPPPEJAAD)
 - D.I.U. Réhabilitation Psychosociale : parcours de soins orientés vers le rétablissement (C3RP)
- Formateur à la pratique de l'Entretien Motivationnel, aux Approches Cognitives et Comportementales et à la Gestion des Émotions (IPCCÉ)
- Formateur à la Thérapie Comportementale Émotivo-Relationnelle (Association REBT)
- Membre du
 - Conseil d'Administration (CA) de l'Association Française de Thérapie
 Comportementale et Cognitive (AFTCC)
 - MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)
 - Association REBT
 - Société française d'alcoologie (SFA)
- Auteur de :

Comment redonner du sens à sa vie : Votre programme pour reprendre les rênes de votre vie !, Dunod, 2024

Pratiquer la thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT), Dunod, 2024.

« Entretien motivationnel et psychothérapie : de l'empirique à l'implicite, de l'implicite à l'explicite ? » in Pratique de l'entretien motivationnel en santé mentale, InterEditions-Dunod, 2024









Matthieu DEWALEYNE

- Psychologue clinicien, psychothérapeute certifié en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (AFTCC, Paris).
- Psychologue attaché au service ORL de l'hôpital Roger Salengro (CHU de Lille) pour les patients acouphèniques, malentendants ou atteints de troubles vestibulaires ou d'hyperacousie.
- Titulaire du Certificat d'Université Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.
- Enseignant vacataire à l'Université Lille.
- Instructeur en pleine conscience et notamment instructeur des groupes MBCT au sein du CHU de Lille (hôpital Roger Salengro).
- Formé à la pleine conscience par Pierre Philippot (Professeur de psychologie à l'Université de Louvain).
- Formateur de groupe de thérapeutes aux protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT

Marine PAUCSIK

- Maîtresse de conférences en psychologie (LIP/PC2S), Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social.
- Psychologue clinicienne, Psychothérapeute.
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'Ecole des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
 - S'initier à la psychologie positive, Eyrolles (2021). M., Paucsik, J.B., Baudier et R. Shankland
 - Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE Dunod (2018). (Cohérence Attention Relation Engagement), R. Shankland, JP. Durand, I. Kotsou, C. André
 - Programme CBSM, Livret du participant, en collaboration avec Aurélie Gauchet









Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie



Le service e-thérapie, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,

en consultation et au

domicile, avec des outils

d'e-thérapie validés

pour combattre la

tempête des

symptômes

physiques,

psychologiques,

et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr



Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS!

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques













Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash: repérer et évaluer
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : monitorer
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : entraîner et prendre en charge



1 American with the state of the state of

L'Hébergement Données de Santé

Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

23456