



Coopérer  
pour Former



Qualiopi  
processus certifié  
Actions de Formations  
& Bilans de Compétences

Institut de  
**RELAXATION  
THÉRAPEUTIQUE**

Organisme de formation professionnelle

[www.institut-relaxation.fr](http://www.institut-relaxation.fr)

[contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

Tel: 06 62 27 81 02

## Plaine conscience et Compétences émotionnelles

A l'issue de la formation les stagiaires seront en capacité d'utiliser les **méthodes de pleine conscience** (observation, concentration) et de **développement des compétences émotionnelles** (identifier, nommer, s'exercer) pour améliorer les relations à soi et aux autres et **réguler les sensations douloureuses, la dépression, le stress,...**

### Objectifs de la formation

- **Animer des séances** individuelles ou de groupes, centrés sur le développement de la régulation émotionnelle
- **Connaître le rôle de la pleine conscience et des émotions** dans les processus d'équilibration physique, psychologique et social
- **Développer les compétences émotionnelles** au service de l'abaissement des vécus douloureux et **des déséquilibres** (sommeil, concentration, alimentation,...)
- **Utiliser et transmettre** les pratiques de pleine conscience et de régulation émotionnelle (intra et inter personnelle)
- **Favoriser** l'intégration des pratiques d'équilibration dans l'environnement du patient

### Compétences visées

- Etre **apte à structurer** des séances, **adapter** les étapes, **choisir** et **utiliser** les méthodes adéquates
- **Utiliser sa pratique** des méthodes, ses connaissances et ses expériences au service de l'accompagnement du patient
- Créer de la **synergie et de la cohérence** dans une mise en pratique créative de la pleine conscience et de la régulation émotionnelle
- Etre capable d'observer l'expression corporelle, émotionnelle et verbale et d'offrir une **écoute active**
- Analyser les difficultés rencontrées par les patients et susciter l'engagement dans un processus de régulation émotionnelle

### Programme

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

- Les fondements et approches de la **pleine conscience** dans la compréhension et la régulation des émotions
- Les **émotions : définition, rôle** et expression physique, psychique et sociale
- **Pratique** de la régulation émotionnelle: identifier, connaître, nommer, moduler
- Approche psychocorporelle des émotions : CNV\* et pleine conscience
- Développer la régulation émotionnelle : mise en pratique, ressources, expériences.
- \*Communication non violente

**Formateur** : Nathalie Nguyen

### DUREE

5 jours (35heures)

### EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

### PUBLIC \*

personnels médicaux ou para médicaux, thérapeutes

\*Pour les personnes n'appartenant pas à ces professions une lettre de motivation est demandée.

### PRE REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pratique et mise en situation
- Echange en groupe, table ronde
- Apports théoriques (documents pédagogiques, prise de notes, bibliographie ...)
- Auto évaluation

### DATES

Du 14 au 18 Mars2022

### TARIF DE LA FORMATION

Référentiel entreprise 1390 €

Préférentiel individuel 990 €

**TARIF INTRA : nous contacter**

### CONTACT ET INSCRIPTIONS:

[contact@institut-relaxation.fr](mailto:contact@institut-relaxation.fr)

Tél : 02 14 09 20 45 ou 06 62 27 81 02

[www.institut-relaxation.fr/contact](http://www.institut-relaxation.fr/contact)

### LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15<sup>ème</sup>