

PROGRAMME

Apprendre les techniques de relaxation

- Développer sa perception pour augmenter la conscience de soi et expérimenter le lâcher-prise
- Pratiquer les techniques de base de la relaxation
- S'entraîner à la relaxation couché, assis, debout, minute et au contracté-relâché

Expérimenter les différents niveaux respiratoires dans le corps

- La respiration ventrale
- La respiration rénale
- La respiration thoracique latérale
- La respiration dorsale
- La respiration claviculaire
- Associer les niveaux respiratoires à l'expérience d'une respiration libérée
- Apprendre à les expliquer et les enseigner

La visualisation pour amener le changement

- Optimiser son énergie et ses différentes composantes
- L'ancrage émotionnel pour sortir de ses anciens comportements
- La visualisation pour amener des ancrages positifs
- Faire cohabiter les techniques de relaxation, de respiration et de visualisation

Élaborer une pédagogie et la mettre en pratique

- Apprendre à développer son argumentation afin de vaincre les résistances
- Chercher et trouver le bon ton émotionnel pour porter le groupe par sa voix
- Équilibrer son positionnement corporel et émotionnel pour retrouver l'harmonie
- Développer une pédagogie qui prend appui sur sa pratique pendant le cours
- Bâtir une pédagogie progressive pour un cours d'une heure
- Établir un plan d'enseignement pour la pratique d'un cours par semaine sur une année

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 30 novembre au 02 décembre 2020
- 23 au 25 juin 2021
- 22 au 24 novembre 2021

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2025 € ht
repas inclus

RÉF. RELA

OBJECTIF

Développer sa pratique personnelle sur des techniques du bien-être et acquérir la pédagogie nécessaire pour les enseigner face à un groupe

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Connaître les techniques de relaxation, respiration et visualisation
- Être autonome sur les techniques corporelles du bien-être
- Développer et animer une séance
- Transmettre et expliquer les techniques

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant
- Assistante sociale

CETTE FORMATION FAIT PARTIE
D'UN PARCOURS,
CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS



Formation animée par :
PASCAL CATHIARD



• Consultant en management, communication, gestion du stress, intelligence émotionnelle et leadership

• Expert en techniques corporelles et émotionnelles
• Certifié Process Com, ESCI, 101 analyse transactionnelle, ICPF&PSI

"Mon objectif est de vous apporter des connaissances pour développer votre pratique personnelle et acquérir la pédagogie nécessaire pour enseigner face à un groupe. Cette formation est basée sur la pratique des techniques et je vous proposerai des mises en situation d'enseignement. Je vous invite à prévoir une tenue confortable."

Pascal CATHIARD

PRÉ-REQUIS

Connaître les bienfaits des techniques de relaxation et de respiration.

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Votre formation est basée sur la pratique et l'acquisition de connaissances. Votre consultant, expert dans son domaine, vous guidera pour vous rendre autonome dans l'utilisation et l'enseignement des techniques de bien-être.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Dès la fin de votre formation, vous avez accès à votre espace stagiaire en ligne qui vous permet de bénéficier de ressources complémentaires (Fiche pratique sur les étirements, synthèse des techniques...).

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Enseigner les techniques du bien-être". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

$$\boxed{\text{Enseigner les techniques du bien-être}} + \boxed{\text{Techniques et outils de gestion du stress}} + \boxed{\text{Préserver le capital santé}} = \mathbf{-10\%}^*$$

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 10%