CITHÉA FORMATION

L'INTELLIGENCE CORPORELLE : RÉGULER SON CORPS, PRÉSERVER SA POSTURE

Outils psychocorporels de stabilité face à la fatigue compassionnelle

OBJECTIFS

- Composer à partir de ses ressources et d'une boîte à outils, son modèle de régulation psychocorporelle
- Clarifier ses limites face au risque de la fatigue compassionnelle liée aux séances ou aux RDV et consolider sa posture professionnelle

PROGRAMME

2 modules, répartis sur 07h00 de formation (1.0 jour) :

MODULE 1 → Composer à partir de ses ressources et d'une boîte à outils, son modèle de régulation psychocorporelle (J1 - 03h30)

- Décrire les mécanismes du stress, des émotions, et expliquer la théorie comportementale de l'affirmation de soi
- Élaborer sa posture d'excellence
- Expérimenter des techniques psychocorporelles
- Créer une fiche d'ancrage à utiliser avant/entre la séance

MODULE 2 → Clarifier ses limites face au risque de la fatigue compassionnelle liée aux séances ou aux RDV et consolider sa posture professionnelle (J1 - 03h30)

- Ajuster sa fiche d'ancrage
- Identifier les signaux interne d'alerte du professionnel
- Construire la gestion relationnelle à soi par une mise en pratique des techniques d'adaptation et d'amélioration

PUBLIC VISÉ

- Professionnels de santé et travailleurs sociaux œuvrant dans le champ de la protection de l'enfance
- Professionnels de l'éducation, de la justice, profession libérale ou intervenants au sein de la cellule familiale

Il n'est pas requis de compétences particulières.

NOS INTERVENANTS

- Sophrologue & Médiatrice familiale
- Ostéopathe & Maître Praticien PNL

LES +

- Des apports théoriques et des cas pratiques
- Des testimoniaux de professionnels de terrain
- Des séances en groupe restreint (12 participants max)
- 01h00 de bilan et de retour d'expérience post-formation
- Atelier psychocorporel et mises en situation
- Création d'une boite à ressources personnalisée en fonction des situations, des besoins, des contextes

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE RÉSULTATS

Évaluation des acquis distribuée avant et après la formation, amenant à une validation de la formation si une progression des acquis de minimum 1% est observée dans minimum la moitié des objectifs de la formation.

CITHÉA FORMATION

PROCHAINES SESSIONS

Contactez **formation@cithea.org** pour connaître les prochaines dates.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour toute demande de pré-inscription, envoyez un mail à **formation@cithea.org** ou passez par notre formulaire d'inscription disponible sur notre site internet.
Délai d'accès estimé :

- Inter : environ 3 mois
- Intra : environ 1 mois

CONTACT

01 83 81 88 22

TARIFS

Inter : 12 participants maximum
Intra : à convenir avec le client

- Tarif individuel : sur demande
- Tarif de groupe : sur devis

Pour tout autre demande spécifique (organisation, institution), envoyez un message à : **formation@cithea.org**

ACCESSIBILITÉ

Dans vos locaux ou dans les nôtres
Formation accessible aux publics en situation de handicap – Référente handicap : Mme Fiona SAIGRE

INSCRIPTION