

ACCOMPAGNER VERS LA LIBERATION EMOTIONNELLE

Public ciblé :

Auxiliaire de vie, Professionnels de la relation d'aide, soignants, managers.

Prérequis : aucun



OBJECTIFS

- Savoir aligner : pensées - actions - émotions
- Se libérer des tensions physiques, psychiques et/ou émotionnelles
- Transmettre les outils acquis au cours de la formation auprès des personnes aidées pour favoriser la prévention santé en collectif ou en individuel

MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuel et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

PROGRAMME

- **Comprendre le message transmis par nos émotions**
 - Repérer les émotions fondamentales (relation corps/mental)
 - Apprendre à se centrer et développer ses ressentis corporels
 - Libérer les tensions physiques, psychiques et émotionnelles
- **Maîtriser des exercices de mouvements et de relaxation dynamique**
 - La danse intuitive pour vivre son corps dans le mouvement
 - Pratiquer les automassages
 - Découverte de l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

- **Compréhension et accueil des ressources personnelles**
 - Identifier les blessures émotionnelles
 - Etre congruent
 - Développer hygiène de vie saine
 - Sensibilisation à la Sylvothérapie

LE "+" DE CETTE FORMATION

- Formation réalisée partiellement en extérieur (sous réserve des conditions météorologiques) pour la pratique des exercices.

Module proposé en Présentiel



FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonienne et en Programmation Neurolinguistique