

Prendre contact avec la richesse du quotidien

fonctionnement du comportement niveau 1 - FC1

Objectifs

- Se détendre en toute situation
- Vivre sans se laisser envahir par ses émotions
- Développer de nouveaux rôles et attitudes

Public cible

Toute personne majeure.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Moyens pédagogiques

Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'au maximum 10 personnes.

Exercices pratiques en session et intersession.

Documentation remise en fin de formation.

Format et durée indicative

- 16 sessions hebdomadaires de 1h à 1h30 – 24 heures
 - Stage en résidentiel de 3 jours – 27 heures
- Total de 51 heures de formation.

Tarif et règlement

Tarif : 870 € TTC (725 € HT)

Règlement par virement ou par chèque à l'inscription

(possibilité de règlement en 4 fois sans frais)

Ces tarifs comprennent la pédagogie et les frais d'hébergement et de restauration.

Mode de financement

Prise en charge possible par l'employeur sur son plan de développement des compétences.

Pas de prise en charge dans le cadre du CPF

Programme

- **Développer le mécanisme d'attention**
 - ✓ La Pratique Attentionnelle Active© - 1er et 2ème pas
 - ✓ Les différents états de l'attention – demi-sommeil, veille altérée, veille active
- **Se détendre face aux situations de stress**
 - ✓ Percevoir ses tensions physiques superflues et les détendre
 - ✓ Reconnaître les idées, images et émotions parasites qui s'imposent à nous en permanence
 - ✓ Pratiquer le relax
- **Repérer les habitudes de son comportement**
 - ✓ Identifier les fonctions des images mentales : mobilisation & compensation
 - ✓ Déceler comment l'image que j'ai de moi-même et l'image que je veux donner influencent mes actes
 - ✓ Cerner les mécanismes d'identification et de projection
- **Repérer la composition de son système de réponse**
 - ✓ Les différentes natures de réponse aux stimulations : intellectuelle, émotionnelle, de la motricité, du corps (système IEMV©)
 - ✓ Fonctionnement en structure des différentes natures de réponse
 - ✓ Enrichir son fonctionnement habituel par de nouvelles réponses

Evaluation des compétences

- **En amont** : questionnaire d'auto-positionnement
- **En cours de formation** : évaluations formatives
- **En aval** : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis