

ORTHOLISTIQUE®

FORMATION en Distanciel

Première Porte : RECONNEXION



**FAVORISEZ UNE AIDE
ORIGINALE ET EFFICACE**

100%

**ADAPTÉE À CHACUN DE VOS
PATIENTS, PROCHE OU
CONSULTANT**



LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

Connaître la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et sur l'esprit, selon différents axes d'approche : Médecine occidentale et Médecine Traditionnelle Chinoise suivant les recommandations de l'OMS (CIM 11).

Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents moyens de lecture, de compréhension et de traitement des troubles observés dans votre vie personnelle et/ou professionnelle.

Intégrer différentes techniques dans l'aide à votre patient, proche aidant ou consultant en prenant en compte son contexte psycho-bio-social.

Apprendre à reproduire au moins trois techniques corporelles pour pouvoir les retransmettre en visant autonomie et motivation.

Intégrer avec discernement ces techniques au quotidien ou lors de la prise en soin de troubles spécifiques, afin d'en augmenter l'efficacité.

Apprendre à déceler les signaux de tensions sur votre patient, consultant ou proche aidant, et sur vous-même afin d'agir en prévention.

Apprendre à repérer et à rétablir un déséquilibre éventuel du fonctionnement du SNA pour agir en conséquence grâce à des techniques éprouvées

Savoir quelle plante conseiller de manière sécuritaire pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire etc... qui peuvent être la motivation (ou les troubles secondaires) d'une consultation en cabinet ou d'une demande de conseil de la part d'un proche aidant.



LE PROGRAMME DES ENSEIGNEMENTS Blended Learning

Partie Formation digitale asynchrone :

- **+ de 7h de contenu vidéo et de pratique guidée en autonomie**

Introduction / Présentation de l'intervenante

Pratique introductive

Partie 1 : Premiers jalons

Définitions du stress, éléments de physiologie

Partie 2 : Le Système Nerveux Autonome

Les Systèmes nerveux sympathique et parasympathique et leurs effets

Partie 3 : Tester son SNA et son niveau de stress

Les échelles de mesure du stress perçu, technique de testing du fonctionnement du SNA

Partie 4 : Pratique guidée : le Training Autogène de Schultz, version complète

Partie 5 : comprendre, intégrer et savoir retransmettre le Training Autogène de Schultz

Rappel de pratique et enseignements du programme, bienfaits du TAS

Partie 6 : causes et impact du stress

Partie 7 : Méthode Vittoz, pratique du corps et de l'esprit

Partie 8 : L'état ordinaire de conscience et ce qu'il induit chez l'individu, pratique guidée : régulation des 7 Glandes

Partie 9 : Les ondes cérébrales

Partie 10 : L'ancrage dans le moment présent, pratique d'exercices

Partie 11 : La Théorie Polyvagale

Partie 12 : Détecter et réguler, exercices pratiques et pratique guidée

Partie 13 : Aller plus loin avec la Médecine Traditionnelle Chinoise

La théorie des 5 Éléments, les organes et les émotions, énergie innée et énergie acquise, pratique guidée : la Relaxation des 5 Organes

Partie 14 : Pratique guidée : l'Échange de l'Eau et du Feu

Partie 15 : Techniques complémentaires à intégrer dans sa pratique

Partie 16 : La Cohérence Cardiaque

Partie 17 : Le Cœur, logis du Shen

Partie 18 : Les plantes facilitantes

Conclusion

Partie formation digitale synchrone :

➔ 4 sessions de 3h00 sur Zoom, en groupe pour approfondir les enseignements abordés en autonomie, poser toutes ses questions et échanger avec les autres participants
Dates à venir à partir de février 2026

- **Automassage de Relaxation et de Reconnexion à soi**
- **L'axe ShaoYin : l'importance de sa prise en compte**
- **Technique respiratoire : la Respiration Naturelle et ses caractéristiques**
- **Échanges Questions – Réponses**
- **Les états de conscience modifiés : leurs effets immédiats et à long terme sur le fonctionnement cérébral du patient – l'intérêt de les mettre en place.**
- **Le fonctionnement du cerveau en état de stress : son importance dans les troubles rencontrés en cabinet, échanges et partages**

- L'impact du stress sur les relations (avec les proches aidants, avec l'équipe soignante)
- Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- Troubles rencontrés en cabinet et/ou dans la vie courante, pouvant être impactés par le stress et soulagés par la Reconnexion à soi : compréhensions, partages, propositions d'interaction
- Techniques respiratoires
- Pratiques guidées complémentaires

➔ 2 sessions d'1h00 en individuel pour poser les questions et tester sa compréhension, dates à poser ensemble

➔ 1 suivi personnalisé 1 :1 sur Wahtsapp où poser toutes vos questions entre les sessions, pour un suivi optimisé

La durée du suivi est proposée sur 3 mois afin de donner le temps d'intégrer les différents enseignements, de faire plusieurs « aller-retours » dans la pratique professionnelle et/ou personnelle et d'avoir du recul pour poser ses questions différemment.

Questions – Réponses / Évaluation / Bilan de fin de formation

Questionnaire de satisfaction



Pourquoi est-ce une bonne idée de s'inscrire à cette formation ?

Cette formation s'inscrit dans le cadre d'action de prévention et d'éducation à la santé personnelle et professionnelle (prévention cancer, épuisement, fatigue chronique, burnout...) et pour les personnes concernées, de l'accompagnement dans les domaines des troubles pris en charge.



Lors de cette formation, vous intégrez une importante boîte à outils pour répondre aux problématiques de stress, de fatigue, de doutes de vos patients, mais également aux vôtres, inhérentes à votre statut de professionnel de la santé et de l'accompagnement.

Ces techniques sont directement applicables sur vous-même, vos patients, consultants et proches :

TDAH, Parkinson, dysphonie, soutien au traitement anti-cancer, troubles de la concentration, de la mémoire, des apprentissages, du sommeil, bégaiement, dyspraxie, troubles de la fluence, autisme, phobie scolaire, hypersensibilité, troubles anxio-dépressifs liés à suites de cancer ORL ou AVC, dysphagie, addictions, douleurs...





Vous ouvrez des portes dans votre conscience et construisez de nouvelles connexions neuronales, grâce à cette formation.

Vous améliorez ainsi votre état d'esprit et adoptez des habitudes aptes à promouvoir votre santé, celle de vos patients et agissez davantage en prévention.

Votre formatrice et interlocutrice :

Caroline Sevestre, Orthophoniste
École d'Orthophonie de Nancy - 2004
Exerçant depuis 21 ans en libéral
(cabinet, domiciles, EHPAD et Hôpitaux), formée en Expansion de Conscience, Médecine Traditionnelle Chinoise, Méditation Taoïste, vous propose une pédagogie interactive, basée sur l'expérience ainsi que des évaluations individuelles pour vous assurer que les enseignements ont été assimilés.



LE LIEU : Chez vous !



En cas de handicap, merci de nous contacter afin que nous mettions tout en œuvre pour aménager au mieux la formation.

LES DATES

Flexibles...

**Ouverture de la prochaine session :
21 décembre 2025**



21h d'enseignements en distanciel

Prérequis nécessaire : maîtriser la langue française, disposer de matériel de visionnage de la formation (PC, téléphone Android) et connexion Internet

**Pour d'autres dates ou toute question,
contactez-nous !**



06 83 16 92 13

**Réservez votre entretien
téléphonique
de 30 minutes afin que nous
analysions
ensemble vos besoins**

[Je prends RDV](#)

**Restauration et hébergement :
non pris en charge par l'OF**

FINANCEMENT

500 € formation seule

(En totale autonomie)

990 € formule complète Blended Learning

(Formation digitale + 4 sessions Zoom de groupe de 3h + 2 sessions Zoom en individuel d'1h + suivi Whatsapp personnalisé sur 3 mois)

Règlement possible en plusieurs fois sans frais

**Formation susceptible d'être prise en charge
par votre OPCO (FIFPL etc...)**

Taux de satisfaction de nos stagiaires : 97%

Taux de réussite : 93%



ÉVALUATION DE L'ACTION

- 1.Évaluation de l'action (satisfaction des participants).
- 2.Évaluation sur le degré d'acquisition des compétences (tests, entretiens...).
- 3.Évaluation des acquis : mise en situation, questions directes et échanges avec le stagiaire.
4. Questionnaire d'évaluation préalable et à l'entrée
- 5.Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de « table », cible, bilan écrit...)
- 6.Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Après un délai de 3 mois à 6 mois.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques :

- Exercices corporels, jeux de rôles dans les sessions Zoom de groupe, exposés ;
- Supports pédagogiques sur Canva ; vidéos ; audios ;
- Salle de Formation virtuelle sur Zoom ;
- Support de cours PDF délivré à chaque participant

Méthodes : Active, Interrogative, lors des sessions Zoom

Modalités :

- Distanciel en Blended learning.
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin du stagiaire.
- Point en milieu de formation, recueil des impressions et besoins, point en fin de formation.
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel.
- Formalisation d'une régulation sur les points soulevés

Moyens d'encadrement de la formation

Ortholistique s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels des stagiaires.

L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés, ce qui permet l'ancrage en temps réel.

Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

Vidéo, audio.

Support de cours PDF délivré à chaque participant.

Travaux pratiques, jeux de rôle.

