ORTHOLISTIQUE®

PRÉVENIR LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Développer ses capacités d'autorégulation

FORMATION PROFESSIONNELLE • 3 JOURS • 21 HEURES

Corps • Système nerveux • Prévention • Autorégulation

Comprendre. Ressentir. Intégrer. Transmettre.

Une approche expérientielle pour développer des ressources concrètes, applicables dans la vie professionnelle et au quotidien.

LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

01	Expliquer les mécanismes physiologiques du stress et des émotions selon les approches de la médecine occidentale et de la médecine traditionnelle chinoise afin d'identifier leur manifestation physique, émotionnelle et cognitive.
02	Identifier et comparer différentes grilles de lecture et de compréhension des troubles rencontrés dans la vie personnelle et professionnelle, afin de sélectionner les approches et les outils les plus adaptés aux situations observées.
03	Sélectionner et mettre en œuvre différentes techniques d'accompagnement adaptées au contexte bio-psycho-social d'un patient, d'un client, d'un proche ou d'un collègue afin de favoriser ses capacités d'autorégulation et son autonomie.
04	Reproduire en autonomie au moins trois techniques corporelles d'autorégulation et être capable d'en expliquer les principes et les modalités de mise en œuvre afin de pouvoir les transmettre à autrui.
05	Intégrer avec discernement les techniques acquises dans sa pratique professionnelle ou dans l'accompagnement de situations spécifiques afin d'adapter leur utilisation aux besoins, aux capacités et aux limites de chaque personne.
06	Repérer les signaux précoces de tension chez soi-même ou chez autrui, dans un contexte personnel ou professionnel, afin de mettre en œuvre des actions préventives adaptées.
07	Repérer les manifestations d'activation du système nerveux autonome afin de choisir et de pratiquer des techniques adaptées favorisant la régulation physiologique et émotionnelle.
08	Identifier les plantes traditionnellement utilisées pour accompagner les manifestations du stress aigu ou chronique, notamment les troubles du sommeil, de l'attention et de la mémoire, afin de sélectionner les solutions adaptées en tenant compte de leurs indications, contre-indications et précautions d'emploi.

LE PROGRAMME

JOUR 1 • COMPRENDRE LES MÉCANISMES ET POSER LES BASES

MATIN

• Présentation de l'intervenante et des participants, restitution des besoins de chacun

• Pratique introductive guidée / échanges

• Introduction et premiers liens : que cherche l'Homme depuis toujours ?

• Définitions, Santé, Stress, éléments de physiologie

• Le Système Nerveux Autonome : mieux le comprendre

• L'impact d'un SNA en dysfonctionnement sur la santé

• Évaluation du niveau de stress ressenti au quotidien

• Pratique : apprendre à repérer un SNA qui dysfonctionne

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

APRÈS-MIDI

• Comment gagner en créativité, en estime de soi et en confiance en soi ?

• Pratique guidée du corps et de l'esprit

• Protocole détaillé Training Autogène de Schultz : l'intégrer, le transmettre

• Les causes du stress

• Les trois phases du stress et leur impact sur le corps

• Pratique guidée du corps et de l'esprit

• Évaluation des compréhensions de chacun, échanges

• Bilan fin de journée / Questions – Réponses

LE PROGRAMME

JOUR 2 • RÉGULATION, CONSCIENCE ET SYSTÈME NERVEUX

MATIN

• Réveil pédagogique, pratique et ancrages corporels, Q-R /Éclaircissements

• Le fonctionnement du cerveau en état ordinaire de conscience

• Les états de conscience modifiés comme tremplin d'autorégulation

• L'impact du stress sur les relations (cadre pro, privé…)

• Pratique guidée du corps et de l'esprit - échanges

• Les différents types d'ondes cérébrales

• Les effets de l'autorégulation

• L'importance de l'ancrage dans le moment présent : théorie et pratique

• Techniques respiratoires

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

APRÈS-MIDI

• Le Nerf Vague : le comprendre, l'apprivoiser

• Reconnaître les symptômes d'un stress chronique

• La palpation des muscles, l'observation du visage

• Technique de Testing du SNA

• Stress et émotions difficiles, leurs effets psycho-somatiques

• Technique d'autorégulation complémentaires

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

• Questions/Réponses/Échanges, bilan fin de journée

LE PROGRAMME

JOUR 3 • INTÉGRER, PRATIQUER ET TRANSMETTRE

MATIN

• Réveil pédagogique, ancrages et pratiques corporels, Q-R/Éclaircissements

• Théorie des 5 Éléments : faire d'autres liens

• Pratique : automassage d'autorégulation

• Les émotions et les organes en MTC

• L'axe ShaoYin : son importance dans les pratiques d'autorégulation

• Techniques et pratiques complémentaires

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

• Phytothérapie / Aromathérapie : les plantes facilitantes

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

APRÈS-MIDI

• L'Esprit et son logis, le Cœur

• La cohérence cardiaque : pourquoi l'adopter sans condition ?

• Pratique guidée : Qi Gong de relaxation

• Troubles rencontrés au quotidien (vie privée et professionnelle), pouvant être impactés par les tensions quotidiennes et soutenues par les techniques d'autorégulation : compréhension et révision de la Théorie des 5 Éléments

• Évaluation des compréhensions de chacun, questions-réponses, échanges

• Répertoire d'exercices à pratiquer, révisions

• Questions – Réponses / Bilan de fin de formation

• Questionnaire de satisfaction

UNE FORMATION POUR COMPRENDRE, RESSENTIR ET INTÉGRER

Une boîte à outils concrète et directement mobilisable

Des repères pour mieux comprendre les mécanismes du stress, identifier les signaux de tension et développer des capacités d'autorégulation au quotidien.

Des apprentissages expérientiels

Une pédagogie interactive, basée sur l'expérience, alternant apports théoriques, pratiques guidées, exercices corporels, échanges et évaluations.

Des ressources transmissibles

Les techniques expérimentées peuvent être réinvesties dans le cadre professionnel et retransmises aux équipes et collègues.

VOTRE FORMATRICE ET INTERLOCUTRICE

Caroline Sevestre — ORTHOPHONISTE

Orthophoniste depuis plus de 20 ans, j'ai toujours été passionnée par la relation humaine et par la compréhension globale de l'être.

Au fil de mon parcours, je me suis formée dans différents domaines liés au corps, au système nerveux, aux émotions et aux approches complémentaires, afin d'enrichir ma pratique et d'accompagner la personne dans toutes ses dimensions.

Aujourd'hui, je transmets avec enthousiasme des outils concrets, simples et accessibles, pour aider chacun à mieux comprendre son fonctionnement, à prévenir le stress et l'épuisement, et à développer ses capacités d'autorégulation.

Cette formation s'adresse aux professionnels qui souhaitent intégrer une approche globale et humaniste dans leur pratique, pour eux-mêmes et pour les personnes qu'ils accompagnent au quotidien.



Une transmission ancrée dans l'expérience

Je vous accompagne dans cette formation avec bienveillance, rigueur et passion, pour vous transmettre des connaissances fiables et des techniques éprouvées, directement applicables dans votre vie professionnelle et personnelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

ORGANISATION DE LA FORMATION

Format

21 h d’enseignements en présentiel • 3 jours

Public cible

Professionnels des secteurs sanitaire, médico-social, social, éducatif et de l’accompagnement, ainsi que toute personne souhaitant développer ses capacités d’autorégulation dans sa vie personnelle ou professionnelle.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Effectif

De 1 à 12 personnes

Dates

Nous consulter

Délai d’accès et d’inscription

Particuliers : inscription au minimum 15 jours avant le début de la formation. Professionnels : inscription possible jusqu’à la veille, sous réserve des places disponibles et des formalités applicables.

Lieu

L’adresse du lieu sera communiquée au moment de l’inscription. Nous pouvons étudier ensemble l’organisation de cette formation dans votre ville ou dans vos locaux.

Accessibilité

Un entretien préalable sera proposé afin d’identifier les besoins spécifiques liés à une situation de handicap et d’aménager au mieux les conditions de formation. Les modalités pédagogiques pourront être adaptées aux besoins identifiés.

Référente handicap : Caroline Sevestre
Téléphone : 06 83 16 92 13
Courriel : carolinesevestre@aol.com

Tarif et financement

Particuliers : à partir de 590 € TTC

Entreprises : à partir de 1 280 € HT

Nous consulter pour un devis personnalisé.

Règlement en 3 fois sans frais possible. Restauration et hébergement non pris en charge.

Financements possibles : fonds propres, OPCO, France Travail… Nous contacter pour plus d’informations.

COMPÉTENCES ET CAPACITÉS PROFESSIONNELLES VISÉES

DES COMPÉTENCES MOBILISABLES AU QUOTIDIEN

COMPÉTENCES TECHNIQUES

Repérer les signaux de stress chez soi et chez le patient, le client ou le consultant afin de sélectionner et de mettre en œuvre des techniques d'autorégulation adaptées.

Reproduire les techniques de régulation expérimentées pendant la formation et en expliquer les modalités de mise en œuvre afin de pouvoir les transmettre verbalement ou par une démonstration pratique.

Comprendre l'intérêt de l'autorégulation et identifier les situations dans lesquelles elle peut être intégrée à une prise en charge ou à un accompagnement, notamment lorsque celles-ci sont vécues comme difficiles.

COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Repérer les manifestations de tension chez soi et chez autrui dans une situation relationnelle afin d'adapter sa posture, sa communication et les techniques d'autorégulation proposées.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Constituer et utiliser un répertoire de pratiques simples d'autorégulation, reproductibles au quotidien, afin de favoriser l'installation et le maintien d'un état de détente et de développer son autonomie.

CADRE PÉDAGOGIQUE

MODALITÉS, ÉVALUATION ET ENCADREMENT

MOYENS PÉDAGOGIQUES

• Exercices corporels, jeux de rôles, exposés ;

• Supports pédagogiques sur PowerPoint ;

• Matériel de vidéo projection ;

• Salle de Formation ;

• Support de cours

• Méthodes : Active, Interrogative

MODALITÉS

• Présentiel

• Point en amont de la formation avec restitution du besoin du stagiaire.

• Point en fin de journée de formation, recueil des impressions.

• Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel,

• Formalisation d'une régulation sur les points soulevés

ÉVALUATION DE L'ACTION

· Évaluation des acquis (mise en situation et QCM) / Corrections et échanges avec les stagiaires.

· Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit·).

MOYENS D’ENCADREMENT

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE ET ADAPTÉE

• 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-projection.

• Support de cours délivré à chaque participant.

• Travaux pratiques, jeux de rôle.

ORTHOLISTIQUE®

Caroline Sevestre • 203, rue de Vallières – 57070 METZ
06.83.16.92.13 • contact@ortholistique.com • www.ortholistique.com

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro : 44570460557 auprès du Préfet de région GRAND EST

Siret 47767367700043 · V6 29/09/2026