



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

- 1** 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).
- 2** Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents moyens de lecture, de compréhension et de traitement des troubles observés dans votre vie professionnelle et personnelle.
- 3** Intégrer différentes techniques dans l'aide à votre patient, proche aidant, consultant ou collègue en prenant en compte son contexte psycho-bio-social.
- 4** Apprendre à reproduire au moins trois techniques corporelles pour agir en autonomie sur soi-même et pouvoir les retransmettre efficacement.
- 5** Intégrer avec discernement ces techniques dans le milieu professionnel ou lors de l'accompagnement de troubles spécifiques, afin d'en augmenter l'efficacité.
- 6** Apprendre à déceler les signaux de tensions sur vous-même, votre collègue, votre patient, consultant ou proche aidant afin d'agir en prévention.
- 7** Apprendre à repérer et à rétablir un déséquilibre éventuel du fonctionnement du SNA pour agir en conséquence grâce à des techniques éprouvées.
- 8** Savoir quelle plante prendre ou conseiller de manière sécuritaire pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire, inhérents à des états de stress chronique ou aigu.

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'appivoiser
- 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, RESENTIR 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

21h d'enseignements en présentiel • 3 jours

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Effectif

De 1 à 12 personnes

Dates

Nous consulter

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

Toutes nos formations sont accessibles aux PMR. En cas de handicap, merci de nous contacter afin que nous mettions tout en œuvre pour aménager au mieux la formation.

Financement

Nous consulter • Règlement en 3 fois sans frais possible • Restauration, hébergement : non pris en charge par l'OF

ORGANISME DE FORMATION

CERTIFIÉ QUALIOPI

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge par votre OPCO, selon les critères et modalités de financement applicables à votre entreprise.

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

- 1.Évaluation de l'action (satisfaction des participants).
- 2.Évaluation sur le degré d'acquisition des compétences (tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...).
- 3.Évaluation des acquis (Mise en situation et QCM) / Corrections et échanges avec les stagiaires.
- 4.Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit...).
- 5.Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Après 3 mois ou 6 mois.

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 • V4 10/01/2026