

## **Programme Formation**

### **« Intelligence émotionnelle et outils d'apaisement »**

#### **Objectifs et compétences visées**

- Mieux comprendre le fonctionnement et l'intelligence émotionnelle de l'humain
- Connaitre les liens émotions - besoins - comportements et réactions
- Connaitre et expérimenter des outils psychocorporels simples de régulation du stress et de l'anxiété
- Savoir adapter les différentes pratiques aux besoins de sa patientelle
- Concevoir et animer des programmes de régulation et d'apaisement des émotions

#### **Pré-requis pour suivre la formation**

Sophrologues en formation ou en exercice ; psychologues ; psychopraticiens ; naturopathes

#### **Méthode et lieu de la formation**

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en visioconférence
- Lieu : via une session ZOOM qui sera communiquée

#### **Durée de l'action de formation**

- La formation se déroulera sur 2 jours (2 x 8h) soit 16 h

#### **Les intervenants**

Florence Binay, spécialisée en psycho-pédagogie de l'enfant et de l'adolescent, sophrologue et praticienne en pleine conscience et en méthodes d'accompagnements des émotions et du stress post-traumatique. Formatrice pour les sophrologues et les professionnels de l'enfance et de la santé, conférencière et auteure de 6 livres aux Editions Le Souffle d'Or et Solar.

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

### Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques 25%, support et power point
- Travail en sous-groupes,
- Exercices, cas pratiques

### Programme

#### JOUR 1 :

- Comprendre le fonctionnement émotionnel - Repères théoriques sur l'intelligence émotionnelle chez l'enfant et chez l'adulte
  - Le fonctionnement émotionnel. A quoi servent les émotions
  - Les liens avec les comportements, les besoins, l'agir et le subir
- Les différentes techniques adaptées pour l'apaisement des émotions.
  - Exercices psychocorporels d'intelligence émotionnelle et leurs variantes en fonction du publics
  - Pratiques de respiration d'apaisement émotionnel et adaptation en fonction du public

#### JOUR 2 :

- Concevoir et animer un accompagnement à partir de ces différentes techniques
  - Quels types d'accompagnement choisir par rapport aux besoins émotionnels d'un enfant ou d'un adulte
  - Choix des approches et des techniques dans l'élaboration de protocoles : pour enfants et adultes- Pratiques de groupe pour construire des accompagnements
  - Les ressources et publications

### Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation écrite

#### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075