



Public

- Particuliers
- Professionnels de l'accompagnement

Objectifs

- Prise en compte de la déontologie et de l'écologie personnelle
- Gestion du stress et des états émotionnels
- Savoir induire des états modifiés de conscience
- Activer des ressources conscientes, inconscientes et multisensorielles
- Installer de nouvelles compétences

Programme

- Déontologie
- Ecologie personnelle
- Fluidifier une charge émotionnelle
- Apprentissage des états méditatifs
- Inductions vers des états modifiés de conscience
- Cohérence cardiaque
- Identifier et débloquent des freins à l'épanouissement
- Mise en place de nouvelles attitudes
- Changements de croyance
- Recherches de ressources conscientes, inconscientes et multisensorielles
- Installer les nouvelles compétences
- Visualisation du futur et de l'objectif atteint

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques
- Présentation d'outils et de méthodes
- Exercices d'applications pratiques
- Remise d'un support de formation

Validation

- Une évaluation est réalisée au début, à la fin de chaque journée et en fin de stage
- Des mises en situation permettent de mesurer l'intégration des connaissances
- Les participants définissent des actions de progrès à mettre en application

Modalités

- Durée : 21 heures sur 3 jours
- Prérequis : aucun
- Lieu : Cabinet Zenithude
- Suivi de l'action : Etat d'émargement individuel, évaluation des acquis
- Sanction de l'action : attestation de formation certifiante
- Formateur : Didier Michaud, formateur en techniques de bien-être

Etats modifiés de conscience

EMC dans l'accompagnement

PRESENTATION

Un état modifié de conscience (EMC) désigne tout état mental différent de l'état d'éveil ordinaire (notre mode de fonctionnement rationnel) : rêves, rêves lucides, états hypnotiques, états sophroniques, états hypnagogiques, états érotiques, rêverie, relaxation, interprétation artistique, intuition, créativité, transe, méditation, relaxation, états mystiques... Ces états sont naturels (non pathologiques) et ils peuvent être induits par des techniques spécifiques. Ils correspondent à un ralentissement des ondes électriques du cerveau (entre les ondes bêta de l'état de veille et les ondes delta du sommeil profond).

Les états modifiés de conscience expérimentés lors de cette formation aborderont le rêve lucide, l'intuition, la transe, la relaxation, la méditation, l'hypnose et l'autohypnose. Ils permettront de s'accompagner soi-même et d'accompagner l'autre dans la gestion de ses émotions. Vous expérimenterez des techniques favorisant le lâcher prise, l'apprentissage de nouvelles compétences pour la confiance en soi, la créativité, le changement volontaire de croyances inappropriées et d'habitudes limitantes. Vous apprendrez à trouver des ressources conscientes et inconscientes visant l'autonomie personnelle vers le mieux-être et l'épanouissement.

Programme Jour 1

- Evaluation des connaissances de chacun
Le point est fait sur l'expérience des participants et les objectifs de la formation.
- Etude de la posture de l'accompagnant et de l'importance de l'accord
Exercices pratiques
- Technique d'identification sensorielle des peurs et troubles émotionnels
Apprendre à ressentir, écouter et conscientiser les états corporels liés aux émotions dans le but d'en fluidifier la charge.
- Apprentissage des états méditatifs
Expérimentation de la méditation dite de pleine conscience par la pleine présence à soi.
- Résumé et évaluation de la journée

Programme Jour 2

- Rappel et évaluation des acquis du Jour 1
- Apprentissage des techniques d'induction des états modifiés de conscience
Tour d'horizon des EMC et expérimentation
- Etude de la cohérence cardiaque
Exercices pratiques des trois phases de visualisation et de respiration
- Identification et déblocage des empêchements
Planification et mise en place de nouvelles stratégies
- Résumé et évaluation de la journée

Programme Jour 3

- Rappel et évaluation des acquis des Jours 1 et 2
- Changement de croyances
Etablir une nouvelle croyance de remplacement et exercice pratique de changement
- Recherche de ressources conscientes, inconscientes et multisensorielles
Déterminer les ressources conscientes et les vivre avec le VAKOG, trouver des ressources inconscientes.
- Installer de nouvelles compétences
Exercice pratique pour créer de nouvelles connexions de synapses
- Faire un pont vers le futur
Visualisation de l'objectif déjà atteint en conscience modifiée
- Résumé et évaluation du stage, pratique et questionnaire.