

# Accompagner la régulation du système nerveux et des émotions par l'approche somatique et la corégulation

Apprendre à accompagner la régulation des émotions et du système nerveux et la création du sentiment de sécurité intérieure, pour soi ou pour ceux que l'on accompagne.

Durée : 18 jours - 126 heures

Tarifs : individuel 1 650 €

Modalité de déroulement : Présentiel

## Objectifs pédagogiques

Développer, par l'expérience, une posture sécurisée pour soi ou ceux que l'on accompagne, par une approche qui inclut : corps, émotions, conscience de soi dans ses sensations et dans son environnement.

Comprendre les mécanismes qui sous-tendent la sécurité intérieure et la régulation émotionnelle, pour accompagner les individus ou les groupes.

## Contenu

18 jours de formation répartis en 4 modules :

- MODULE 1 : SENTIR ET HABITER SON CORPS – Matières et sensations
- MODULE 2 : EXPRIMER, APPRENDRE, CHANGER – Dialogue entre expérience et conscience
- MODULE 3 : CULTIVER RÉGULATION ET RESSOURCEMENT - Sentiment de sécurité et système nerveux autonome
- MODULE 4 : CRÉER, GRANDIR, RECYCLER – Processus du vivant

Nous abordons par l'expérience des notions d'anatomie, de physiologie, de développement, qui sont en jeu dans le sentiment de sécurité intérieure et la régulation des émotions. Nous alternons temps de pratique, d'échange, d'intégration, dans une pédagogie qui laisse la place au rythme de chacun tout en étant dans un processus collectif.

## Méthodes et moyens pédagogiques

L'approche est expérientielle, à la fois pratique et théorique. - Temps de pratiques corporelles (mouvement, écoute par le toucher)

- Temps d'expression : dessin, écriture, parole, temps d'échanges
- Temps de transmission d'informations et de théorie.
- Temps de partage de construction de savoir collectif.

## Evaluation des stagiaires

A chaque fin de module :

- un temps de pratique élaboré par les stagiaires est construit collectivement et partagé.
- un bilan des acquis est réalisé individuellement

## Précisions tarif

Payable à chaque module.

Les 4 modules ne sont pas séparables et forment un tout.

## En savoir plus

<https://etreensemble.net/formation-regulation-systeme-nerveux-et-emotions/>

## Intervenant·e

- Alice BROWAEYS
- [alicebrowaey@gmail.com](mailto:alicebrowaey@gmail.com)

## Public

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite soutenir pour soi, pour des individus ou pour des groupes, une interaction sécurisée et régulée : profession de soin, pédagogues, artistes, facilitateur ...

## Pré-requis

Cette formation s'adresse à des personnes engagées dans une recherche, personnelle ou professionnelle, dans au moins l'un de ces domaines : accompagnement corporel, accompagnement du développement, accompagnement thérapeutique, accompagnement à l'autonomie, médiation, animation, pédagogie..

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

N'hésitez pas à nous faire part de votre situation. Nous analysons toute demande avant le déroulement de la formation afin de déterminer les adaptations nécessaires et possibles

## Dates de début et fin

24/10/22 au 6/3/23

---

Organisme de formation CHRYSALIDE - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 29 08 123 29 auprès du Préfet de la Région Finistère

N° de Siret 443 903 562 00066 - 1 Alez ar Waremm, 29000 Quimper

[formations.cae29.coop](http://formations.cae29.coop)