

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL :
« Intitulé : La gestion du stress en médecine traditionnelle chinoise »

PUBLIC : « Adultes »

PRÉREQUIS :

- Être majeur
- Parler français
- Posséder un ordinateur
- Savoir utiliser Internet

DURÉE : 4 1/2 journées soit 16h :

DATES OU PÉRIODE : 5-6/11/2022 18-19/02/2023 22-23/04/2023 6-7/05/2023

HORAIRES : 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 4
- Maximum : 20

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

« ZA - Lotissement des Ansanges, 6, 25700 Mathay

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03.81.90.48.43

FORMATEUR : Mme KOPF Marie-Christine

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- ✓ Acquérir les connaissances de base de la médecine traditionnelle chinoise et distinguer plus particulièrement les règles de préservation de la vie dans une démarche préventive, éducative et de maintien de la qualité de la vie,
- ✓ Définir le stress et identifier les mécanismes afin de mieux savoir y faire face,
- ✓ Pratiquer des techniques de récupération telles que techniques corporelles de gestion du stress (respiration, ...), mises en situation et exercices d'affirmation de soi, techniques de visualisation, hygiène de vie dans un but de prévention et de maintien de la qualité de la vie,

CONTENU

- ✓ Rappel du fonctionnement du corps humain en médecine traditionnelle chinoise
- ✓ Les différents types d'Énergie : Énergie acquise, énergie innée
- ✓ Le stress et son mécanisme
- ✓ Axes de prévention du stress en médecine traditionnelle chinoise :
 - ✓ Le sommeil,

- ✓ La respiration,
- ✓ La prise en compte de la fatigue,
- ✓ La relaxation,
- ✓ Le Qi gong
- ✓ La gestion des émotions,

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- QCM/Quizz
- Cas concrets
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence, téléphone et mail

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran
- Ouverture du cours sur la plateforme de connexion.

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Fait à, le

Nom, prénom de l'apprenant :

.....

Signature de l'apprenant