

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

Initiation aux techniques de Bien-Être. 20h cours présentiel

Responsable et Intervenant :

Dufour Yancy. yancy.dufour@univ-lille.fr

Docteur en Psychologie, président du CROPS (www.preparationmentale.fr), responsable des DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » et « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », des AUEC « Préparation Mentale Collective » et « Préférences et Préparations Posturales, Motrices et Mentales », formateur chez Symbiofi, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille.

Objectif de la formation :

Former aux techniques de bien-être de base que sont la cohérence cardiaque, les techniques de relaxation, la méditation... Techniques issues des Thérapies Comportementales, Cognitives et Émotionnelles (TCCE). Les étudiants seront en mesure de comprendre et d'animer les techniques de base du bien-être.

Description de la formation :

Durée : Formation de 2,5 jours. 20h d'enseignement en présentiel.

Dates : En 2023, mercredi 10 mai, jeudi 11 mai et vendredi 12 mai.

Horaires : 8h/12h puis 13h30/17h30 les mercredi et jeudi ; 8h/12h le vendredi.

Lieu : FSSEP, 9 rue de l'université, 59790 Ronchin.

Validation : Présentiel et examen écrit sous forme de QCM.

Programme :

I. Les Méthodes Physiologiques

- 1. Le Contrôle Respiratoire (les différents étages respiratoires et différentes techniques de respiration : carrée, alternée, kapalabhati, etc).
- 2. Le Biofeedback de Cohérence Cardiaque (test sur logiciel)
- 3. Les Techniques de Relaxation (Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz)

II. Les Méthodes Cognitives

- 4. La Fixation d'Objectifs
- 5. Le Dialogue Interne
- 6. L'Imagerie Mentale
- 7. La Méditation de Pleine Conscience

III. Les Méthodes Comportementales

- 8. Le Langage Non Verbal
- 9. Le Switch
- 10. Les Routines de Performance, du matin, de la journée, du soir

Coût de la formation :

Les droits d'inscription s'élèvent à 400€

Public :

Entraîneurs en clubs sportifs, psychologues du sport, préparateurs mentaux, professeurs d'EPS, managers en entreprise, coachs mentaux, coachs en développement personnel, etc.

Nombre limité à 15 personnes. Sélection des dossiers de candidature.

Contact : Charlotte Mantel

03.20.88.73.68 – charlotte.mantel@univ-lille.fr – <http://staps.univ-lille.fr/fr/formation-continue.html>