

PROGRAMME DE FORMATION

LES BASES DE LA THÉORIE POLYVAGALE APPROCHE THÉORIQUE ET PRATIQUE AU SERVICE DE L'ACCOMPAGNEMENT

Anne BOREL pratique la psychothérapie relationnelle en libérale, à Crest, depuis 15 ans et accompagne des adultes, jeunes adultes et des couples.

Elle a animé durant plusieurs années des stages de thérapie et propose des conférences et des ateliers sur la Théorie Polyvagale (TPV).

<https://www.anneborel-psy-drome.fr/>

"La Théorie Polyvagale est la science de se sentir assez en sécurité pour aimer la vie et prendre le risque de faire confiance et de vivre."

Deborah Dana, proche collaboratrice de Stephen Porges, inventeur de la TPV

Plus d'informations sur ce lien :

<https://www.anneborel-psy-drome.fr/la-th%C3%A9orie-polyvagale-1/>

OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement du système nerveux autonome, selon la Théorie Polyvagale.
- Connaître et reconnaître les différents états du système nerveux autonome.
- Connaître et reconnaître les éléments déclencheurs des états autonomes de survie.
- Connaître et reconnaître ce qui peut aider à sortir des états autonomes de survie.
- Pratiquer des exercices qui aident à se réguler, et à maintenir un état régulé.
- Pratiquer des exercices qui favorisent un état régulé.

DATES ET LIEU

SESSION 1 - VISIOCONFÉRENCE

- Webinar d'accueil : lundi 8 mars à 20h (1 heure) puis 16, 23 et 30 mars ; 06, 27 avril et 04 mai

SESSION 1 - VISIOCONFÉRENCE

- Webinar d'accueil : mardi 02 novembre à 20h (1 heure) puis les 09, 16, 23 et 30 novembre et 07, 14 décembre

DURÉE ET HORAIRES

- 6 x 3 heures + 3 heures de vidéos d'apports théoriques soit 21h de formation
- 9h à 12h30 avec ½ heure de pause

TARIFS

480€ net de taxe prise en charge OPCO, employeur ou pôle emploi.

PUBLIC

Toute personne exerçant une activité d'accompagnement de la relation à soi et aux autres.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques par vidéos et liens documentaires.
- Visioconférence.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille de présence, QCM.

ACCESSIBILITÉ

En cas de handicap, n'hésitez pas à nous contacter pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

MODALITÉS D'ACCÈS

- **Inscription via ce formulaire Google : <https://forms.gle/tHKzivxzQeeU2cNt8>**
*Minimum 5 jours avant le démarrage de la formation, dans la limite des places disponibles.
Validée à réception du règlement (chèque libellé à l'ordre de Marion BAUDU).
Encaissement en fin de formation.*

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 minimum - 10 maximum