

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

Initiation aux techniques de Bien-Etre : Cohérence Cardiaque, Relaxation, Imagerie Mentale et Méditation

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 », de l'AUEC « Préparation Mentale Collective », 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 et la méditation. Techniques issues des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). 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.

Dates : En 2019, jeudi 25 avril, Vendredi 26 avril et Samedi 27 avril.

Horaires : 8h/12h puis 13h30/17h30 les Jeudi et Vendredi ; 8h/12h le Samedi.

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

Validation : Présentiel et examen écrit de 2h.

Programme :

1 : Les différents types de respiration et la cohérence cardiaque

Les différents types de respirations : thoracique, abdominale, complète, etc, mais aussi yogiques (nadi shodhana, kapalabhati...). Le biofeedback de cohérence cardiaque.

2 : Les techniques de relaxation

Relaxation progressive de Jacobson, Training Autogène de Schultz, Relaxation Coréenne.

3 : L'imagerie mentale

Imageries de détente, de performance, de guérison...

4 : Les techniques de méditation

Les différentes techniques de méditation. La Mindfulness (méditation de pleine conscience).

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-lille2.fr/fr/formation-continue.html>