

## Programme pédagogique

### Et si j'écoutais mon corps

**Objectif général :** Apprendre à mieux vivre avec son corps

#### Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

#### Prérequis :

Comprendre et parler le français

#### Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.  
Via le bulletin d'inscription  
Délais : 1 jour avant le début de la formation

#### Diagnostic et compétences

- *Découvrir les langages du corps*
- *Mettre des mots sur les maux*
- *Créer un lien de soins relationnels*

#### Méthodes pédagogiques :

Mises en situations concrètes, témoignages, exercices pratiques.  
Apprentissage du savoir-faire, pour apprendre un savoir-être.  
Accompagnement spécifique par le formateur.  
Temps de parole et de partage

**Durée de la formation :** 2 jours

**Horaires :** 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)  
14h30 à 18h (dont ½h de pause)

**Lieu :** CIMC 203, avenue Paul Roubaud  
13100 Le Tholonet

**Formatrice :** Corinne Cygler  
Spécialiste reconnue en Méthode ESPERE®, formatrice certifiée ICPF  
Psychopraticienne de l'enfant intérieur

**Contact : Corinne Cygler**  
04 42 51 47 20/07 76 69 18 09  
corinnecygler@yahoo.fr

#### Accessibilité

Personnes en situation de handicap,  
merci de nous consulter

[www.ca-cree-la-vie.fr](http://www.ca-cree-la-vie.fr) est certifié Qualiopi  
pour la catégorie : actions de formation

#### Contenu

##### • JOUR 1

Entrer dans une relation d'écoute pour mieux s'accepter et s'aimer  
Entendre les maladies comme des langages symboliques  
Etablir des liens, entre la présence d'un symptôme et un conflit relationnel  
Mieux comprendre les enjeux psychologiques, affectifs et relationnels

##### • JOUR 2

Apprendre à repérer les signaux du corps  
Sortir des auto-violences, pour mieux se respecter  
Soigner les liens blessés  
Mettre en place des démarches pour clarifier le sens des maladies  
Pratiquer des soins relationnels pour une meilleure santé et estime de soi

#### Modalités d'évaluation

**Avant :** Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

**Pendant :** Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

**Après :** Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

#### Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

#### Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Programme F9\_V2\_01/2023