

RESSOURCES PERSONNELLES – KINESIOLOGIE

En Bref :

Public	Ouvert à tous
Prérequis :	TFH ou Principes de Récupération et Schémas comportementaux
Inclusion dans le cursus professionnel :	Oui : Thérapeute en kinésiologie et/ou Formation continue
Nombre d'heures :	32h00, 4 jours
Atelier(s) pratique :	En sus, voir dates sous "Agenda"
Evaluation finale :	En sus (Méthode Kinésiologie, inclus dans l'examen partiel)
Certification :	Inclus dans la formation professionnelle/ Attestation
Prix :	Le tarif en vigueur est indiqué sur notre site web
Formatrice :	Sabine Clément, Formatrice en kinésiologie, Kinésiologue

Présentation du cours :

Ce cours a été conçu dans le but de mieux appréhender le contexte "Emotionnel" du Triangle de la Santé intitulé "Modèle Universel de Récupération". Basé sur l'écoute de ses ressources personnelles, il s'agira de définir ce que sont nos ressources personnelles et de pouvoir les équilibrer pour mieux les utiliser.

Contexte du cours :

Ce cours s'insère dans le cadre du cursus de notre formation professionnelle de "Thérapeute complémentaire, Méthode kinésiologie" et fait partie intégrante des 500 heures de formation spécifique.

Il n'est pas obligatoire ou remplaçable par tout autre cours des modules "avancés".

Objectif du cours :

L'objectif de ce module "Ressources Personnelles" est d'acquérir des outils d'équilibration afin d'accompagner toute personne en quête de mieux-être, essentiellement dans le contexte relationnel.

Contenu général :

Pour comprendre ce que sont les ressources personnelles et à quoi elles servent, il s'agira dans un premier temps de les définir pour les percevoir, puis les écouter et les distinguer, pour ensuite apprendre à entendre leurs messages afin de pouvoir les utiliser pour soi, et notre équilibre relationnel. Sans omettre l'immersion dans le contexte émotionnel grâce à des exercices pratiques ciblés.

Contenu spécifique :

A la fin du cours, les participants seront capables de :

- Approfondir le plan Emotionnel du Modèle Universel de Récupération
- Ecouter et distinguer les émotions
- Mieux exprimer ses émotions
- Utiliser le contexte émotionnel en tant que ressource
- Repérer et équilibrer les stress émotionnels
- Prendre conscience de l'influence de l'émotionnel dans le relationnel
- Identifier les contextes imbriqués dans le respect du rythme de la personne
- Mettre en évidence la Charge Emotionnelle Négative
- Repérer et Equilibrer les perturbations émotionnelles
- Utiliser une vérification neuromusculaire spécifique afin d'équilibrer le contexte émotionnel de manière spécifique
- S'assurer de procéder par priorités, dans le respect de la demande

Pour enfin tendre à améliorer ses relations au sens large.