



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION THÉRAPIE SOMATIQUE : LIBÉREZ-VOUS DU STRESS ET DES TENSIONS

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la thérapie somatique.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures



- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La thérapie somatique a dévoilé une approche holistique novatrice dans le domaine de la santé mentale. En explorant le lien étroit entre le corps et l'esprit et en mettant l'accent sur les mouvements expressifs, vous apprendrez à libérer les tensions émotionnelles stockées dans le corps, offrant ainsi des perspectives nouvelles pour améliorer le bien-être psychophysique des individus.

Au cours de cette formation, vous étudierez, entre autres, les principes fondamentaux de la thérapie somatique et ses diverses pratiques. Cette approche se concentre sur les réponses corporelles face aux émotions. Vous verrez que les **mouvements expressifs** sont une méthode puissante pour libérer les tensions émotionnelles stockées et favoriser le bien-être psychophysique des individus.

Nous vous ferons également part de pratiques qui ont été conçues pour **améliorer la posture, favoriser un sommeil réparateur** et créer des connexions au sein des sessions de groupe :

- Les mouvements créatifs,
- Les exercices de groupe,
- L'intégration du mouvement dans la vie quotidienne.

Cette diversité d'approches enrichira votre boîte à outils thérapeutique, et vous offrira la flexibilité nécessaire pour répondre aux besoins spécifiques de chaque individu.

Vous étudierez également des **techniques complémentaires** qui permettront d'amplifier les bienfaits de la thérapie somatique et qui renforceront la connexion entre le corps et l'esprit :

- La méditation de pleine conscience,
- Le yoga.

Nous vous parlerons également de la **confidentialité**, du **consentement informé** et des limites professionnelles. Ce sont des éléments cruciaux pour établir un environnement sûr et respectueux, favorisant la confiance entre le thérapeute et le client.

Aussi, pour tous les praticiens cherchant à se développer sur le marché, un module entier est dédié au développement stratégique sur le marché, à l'accroissement de votre activité, à la visibilité sur les réseaux sociaux, à la définition de votre public cible, etc.

Cette formation vous permettra d'acquérir des connaissances et des bases solides pour guider vos clients vers un bien-être émotionnel et physique durable.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Introduction à la thérapie somatique

Nous étudierons l'évolution de la thérapie somatique et verrons comment elle s'est enrichie de perspectives variées issues de disciplines telles que la psychologie, la kinésiologie et la neurologie.

- Fondements de la thérapie somatique
- Anatomie et physiologie du mouvement
- Approches et techniques de base

Module 2 : Applications pratiques de la thérapie somatique

Ce module mettra l'accent sur l'application pratique des concepts clés, offrant une compréhension approfondie de la manière dont la thérapie somatique peut être intégrée dans divers aspects de la vie quotidienne.

- Mouvements expressifs
- Intégration du mouvement dans la vie quotidienne
- Thérapie somatique de groupe

Module 3 : Approfondissement et intégration

Dans ce module, nous explorerons des horizons plus avancés de la thérapie somatique, en nous penchant sur des approches innovantes et des écoles de pensée qui apporteront une diversité d'outils à votre boîte à outils thérapeutique.

- Approches avancées en thérapie somatique
- Éthique et professionnalisme
- Optimiser son activité pour une approche professionnelle



À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98