

Annexe 01 Programme de la Formation

« Libération des blocages et de la charge mentale pour gagner en confiance et en efficacité dans son quotidien personnel et professionnel »

Niveau de connaissances préalables requis	Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français. Entretien téléphonique préalable.
Public visé	Toute personne débutante ou expérimentée souhaitant acquérir et maîtriser la capacité de libérer les blocages intérieurs. Il s'agit d'une formation tout public.
Type de formation	Formation à distance
Jours ouvrés	12 jours
Durée de la formation	24h
Objectifs de la formation	Acquérir des outils pour gagner en efficacité et en performance dans son quotidien à la fois professionnel et personnel : - Ne plus subir les émotions, le stress ou l'anxiété ; - Stopper les épreuves et dépendances ; - Cesser les pensées négatives et le manque de confiance en soi ; - Conscientiser et libérer les blocages (charge mentale, émotions) empêchant d'avancer. Cette formation de 3 mois en groupe permettra à chacun de conscientiser puis libérer ses blocages, sa charge mentale et ses émotions afin de gagner en efficacité et en performance dans son quotidien à la fois professionnel et personnel.
Méthodes et moyens pédagogiques	Les méthodes et moyens pédagogiques : - Formation visioconférence en direct, via Zoom ou autre plateforme, au sein d'un groupe de 12 stagiaires maximum, à raison de 12 sessions de 2H sur 3 mois permettant les mises en application directes dans le quotidien - Apports théoriques et pratiques - Différents tableaux et documents à compléter afin de préciser puis d'ajuster les objectifs à atteindre et d'objectiver l'évolution du stagiaire - Accès aux replays des sessions et des exercices à refaire via une plateforme en ligne Le stagiaire devra prévoir de quoi prendre des notes

<p>Nature des travaux demandés au stagiaire et Temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionnaire d'auto-évaluation complété en début et en fin de formation – 10 min - 2 tableaux précisant les objectifs personnels et professionnels du stagiaire seront complétés au terme de la 2nde session et permettront le suivi de l'évolution du stagiaire jusqu'au terme de la formation – 30 min - Questionnaire des acquis en fin de formation et corrigé conjointement avec le stagiaire – 10 min - Exercices pratiques et échanges tout au long de la formation.
<p>Compétences et qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation</p>	<p>HELENE PAVOT Fiche formateur et CV joints en Annexes 02 et 03</p>
<p>Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :</p>	<p>Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et contresignées par le formateur pour chacune des sessions.</p>
<p>Modalités de suivi et d'évaluation</p>	<p>Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :</p> <p>Les travaux demandés et corrigés conjointement avec le stagiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questionnaire d'auto-évaluation complété en début et en fin de formation - 2 tableaux précisant les objectifs personnels et professionnels du stagiaire seront complétés au terme de la 2nde session et permettront le suivi de l'évolution du stagiaire jusqu'au terme de la formation - Questionnaire des acquis en fin de formation et corrigé conjointement avec les stagiaires <p>Les stagiaires seront amenés à vivre différents exercices et à échanger sur leurs ressentis.</p> <p>Des apports théoriques viendront étayer et renforcer ce qui sera vécu.</p>
<p>Accessibilité pour les personnes en situation de handicap</p>	<p>La formation se déroule 100% en ligne sur Internet. L'entretien préalable permet de définir s'il y a lieu de proposer des outils ou logiciels complémentaires (la liste sera alors transmise).</p>
<p>Demandes spécifiques et réclamations</p>	<p>Contact par mail : contact@methodevibration.com Réponse apportée dans les 72 heures</p>

« Libération des blocages et de la charge mentale pour gagner en confiance et en efficacité dans son quotidien personnel et professionnel »

Formation en groupe de 12 personnes maximum à raison d'une session de 2H par semaine durant 3 mois (soit 24H)

Chacune des sessions de formation de 2h est construite de la façon suivante :

- 15 à 30 minutes d'échanges sur les pratiques et mises en situation au quotidien
- 45 à 60 minutes d'enseignements + réponses aux questions et guidances personnalisées
- 30 minutes à 1 h de mises en situation et de pratiques de la Méthode Vibration®

1) S'assurer d'être dans de bonnes conditions et se positionner dans la relation à l'autre

- Connaissance de soi et confiance en soi.
- Présence à soi et à l'autre.
- Apports de connaissances nouvelles dans le domaine des neurosciences.
- Clarification des objectifs et des processus sous-jacents.

2) Favoriser son ancrage et sa présence

- Importance de l'ancrage et de la présence.
- La pleine conscience et ses limites.
- Pratiques de visualisation et de désensibilisation.

3) Découvrir ce que sont les émotions et sensations puis comment elles nous impactent

- Observation de sa « météo intérieure » sur 3 plans : physique, émotionnel et mental puis de son impact sur son environnement (personnes et situations).
- Apports de connaissances nouvelles concernant l'intelligence émotionnelle.
- Pratiques et mises en situation.

4) Mise en pratique au quotidien

- La Méthode Vibration® (libération des blocages intérieurs) et la communication au quotidien.
- L'organisation et la planification des tâches.
- Ancrage de nouvelles habitudes au quotidien.