

# Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

## Initiation aux techniques de Bien-Être. 20h cours présentiel

### Formation éligible au CPF

#### Responsable et Intervenant :

**Dufour Yancy.** [yancy.dufour@univ-lille.fr](mailto:yancy.dufour@univ-lille.fr)

Docteur en Psychologie, président du CROPS ([www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)), responsable des DU « Préparation Mentale du Sportif » et « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », formateur chez Symbiofi, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille.

#### Objectif de la formation :

Former aux techniques de bien-être de base que sont la cohérence cardiaque, les techniques de relaxation, la méditation... Techniques issues des Thérapies Comportementales, Cognitives et Émotionnelles (TCCE). 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 en présentiel.

**Dates :** En 2025, lundi 12 mai, mardi 13 mai et mercredi 14 mai.

**Horaires :** 8h/12h puis 13h30/17h30 les lundi et mardi ; 8h/12h le mercredi.

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

**Validation :** Présentiel et examen écrit sous forme de QCM.

#### Programme :

##### I. Les Méthodes Physiologiques

-1. Le Contrôle Respiratoire (les différents étages respiratoires et différentes techniques de respiration : carrée, alternée, kapalabhati, etc).

-2. Le Biofeedback de Cohérence Cardiaque (test sur logiciel)

-3. Les Techniques de Relaxation (Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz)

##### II. Les Méthodes Cognitives et Emotionnelles

-4. La Fixation d'Objectifs

-5. Le Dialogue Interne

-6. L'Imagerie Mentale

-7. La Méditation de Pleine Conscience

##### III. Les Méthodes Comportementales

-8. Le Langage Non Verbal

-9. Le Switch

-10. Les Routines de Performance, du matin, de la journée, du soir

#### 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 20 personnes. Sélection des dossiers de candidature.

**Contact :** Charlotte Mantel

03.20.88.73.68 – [charlotte.mantel@univ-lille.fr](mailto:charlotte.mantel@univ-lille.fr) – <http://staps.univ-lille.fr/fr/formation-continue.html>