



INITIATION AUX TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE

AUEC

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

INFORMATIONS

CALENDRIER



Lundi 11 mai, mardi 12 mai et mercredi 13 mai 2026

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

LIEU DE LA FORMATION

Département SSEP de l'UFR3S
9 rue de l'université, 59790 Ronchin.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Charlotte MANTEL
UFR3S - Département des sciences du sport
et de l'éducation physique
9, rue de l'université – 59790 Ronchin

charlotte.mantel@univ-lille.fr

03 20 88 73 68

OBJECTIFS

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.

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

1. La Fixation d'Objectifs
2. Le Dialogue Interne
3. L'Imagerie Mentale
4. La Méditation de Pleine Conscience

III. Les Méthodes Comportementales

1. Le Langage Non Verbal
2. Le Switch
3. Les Routines de Performance, du matin, de la journée, du soir



**20 HEURES
D'ENSEIGNEMENT EN
PRÉSENTIEL**

· Formation de 2,5 jours

PUBLIC

Entraîneurs en clubs sportifs, psychologues du sport, préparateurs mentaux, professeurs d'EPS, managers en entreprise, coaches mentaux, coaches en développement personnel, etc.

Nombre limité à 20 personnes. Sélection des dossiers de candidature.

VALIDATION

· Présentiel et examen écrit sous forme de QCM.

RESPONSABLE ET INTERVENANT

· Docteur en Psychologie, PRCE EPS enseignant au département des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de l'UFR3S de Lille, président du CROPS (www.preparationmentale.fr), responsable des DU « Préparation Mentale du Sportif » et « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », formateur chez Symbiofi.

COÛT DE LA FORMATION

400 €

