



INITIATION AUX TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE

AUEC

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

INFORMATIONS

CALENDRIER



lundi 13 mai 2024
mardi 14 mai 2024
mercredi 15 mai 2024

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Date limite de candidature : 31 mars 2024

Charlotte MANTEL

UFR3S - Faculté 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.

PUBLIC VISÉ

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

CONDITIONS D'ACCÈS

- Pas de niveau exigé

ORGANISATION & EXAMEN



**20 HEURES
D'ENSEIGNEMENT
EN PRÉSENTIEL**

- Formation de 2,5 jours.

CONTENUS

- **Les méthodes d'évaluation et de développement des qualités . 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)
- **Les Méthodes Cognitives**
 4. La Fixation d'Objectifs
 5. Le Dialogue Interne
 6. L'Imagerie Mentale
 7. La Méditation de Pleine Conscience
- **Les Méthodes Comportementales**
 8. Le Langage Non Verbal
 9. Le Switch
 10. Les Routines de Performance, du matin, de la journée, du soir

VALIDATION :

- Examen écrit sous forme de QCM.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :

- Yancy DUFOUR, Docteur en psychologie

Tarif individuel

400 €

(penser à solliciter les aides à la formation proposées par certains employeurs)