

Chère Consoeur, Cher Confrère

Le niveau d'anxiété parmi nos patients a clairement augmenté à la faveur de La Covid, des confinements, de la guerre en Europe et de toutes les nouvelles que distillent les médias d'information à longueur de journée.

Le traitement médicamenteux (Benzodiazépines, IRS) de ce problème montre ses limites : dépendance, accoutumance, troubles de la mémoire, voire forte suspicion de favoriser la maladie d'Alzheimer.

C'est pourquoi le traitement non médicamenteux du stress et de l'anxiété est devenu un sujet d'intérêt pour nos patients.

C'est pourquoi, je suis heureux de vous présenter cette formation DPC sur la
**PRISE EN CHARGE NON MÉDICAMENTEUSE
DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ.**

Je vous fais parvenir l'information sur cette formation qui est limitée en nombre de participants et proposée dans le cadre du DPC.

Programme sur les pages suivantes

7, 8 et 9 novembre à St Leu.

Formation limitée à 18 participants

**Formation DPC gratuite et indemnisée
pour les généralistes et psychiatres libéraux.**

Il est également possible de s'inscrire hors DPC - *Cf le bulletin d'inscription sur la page 20.*

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez vous inscrire selon la procédure ci-dessous.

Bien à vous

Mes autres formations sur : <https://www.branswyck.org/formations>

Jérôme

Procédure d'inscription au DPC « ACT »

Être inscrit et avoir vos identifiants de connexion

A - Si vous n'êtes pas encore inscrit : <https://www.mondpc.fr/index.php/mondpc/inscription>

B - Aller sur la page : <https://www.mondpc.fr/index.php/mondpc> et s'identifier (à droite)

C - Cliquer : rechercher une action (à gauche)

D - Référence de l'action : **47182200002 - Session 4**

C - Cliquer détail de l'action

E - Faire défiler jusqu'en bas et cliquer «s'inscrire»

C'est tout. Vous n'aurez rien à payer et vous recevrez 945 euros d'indemnité si vous avez encore 3 jours de crédit DPC.

Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur

Bases scientifiques et pratiques professionnelles

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

N° 4718
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

Formation de 3 jours

Programme complet



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur *Bases scientifiques et pratiques professionnelles*

3 jours

Docteur Dominique Servant – Docteur Marc Hay

PRESENTATION

Ce module de 3 jours a pour but d'apprendre aux professionnels visés les thérapies non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux prendre en charge les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques (anxieux, dépressifs, de l'adaptation, de la personnalité, addictifs, comportementaux...) ou somatiques (douleurs, céphalées, fibromyalgie, hypertension artérielle, cancer...).

Mieux codifiée et structurée, faisant l'objet de nombreuses évaluations scientifiques et de recommandations des sociétés savantes et de la HAS, la prise en charge non médicamenteuse par les thérapies psychocorporelles est aujourd'hui la thérapie complémentaire la plus pratiquée et la plus largement proposée à de nombreux patients pour des problèmes psychologiques, psychosomatiques et pour améliorer l'état de santé global.

Les thérapies psychocorporelles peuvent être définies comme l'ensemble des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et curative.

Tout professionnel, confronté à des problématiques de douleur physiques et/ou mentales, se doit de connaître ces différentes thérapies psychocorporelles. L'objectif de la formation sera de leur apporter des bases et fondements de compréhension scientifique et de pratique professionnelle.

Au cours de ces 3 jours, nous aborderons - au travers d'un protocole clinique structuré en 8 séances et ayant fait l'objet d'une validation clinique au CHU de Lille - les techniques sur 5 niveaux :

- techniques respiratoires,
- techniques de mobilisation musculaire et corporelle,
- techniques de visualisation mentale,
- techniques de concentration/décentration,
- techniques d'induction de modifications du niveau de conscience.

Les principaux atouts du protocole clinique sont :

- Une adaptation des 5 cinq grands piliers des méthodes à une pratique plus moderne et mieux adaptée aux nouvelles demandes des patients.
- Une boîte à outils de plus de 50 exercices simples et efficaces ciblés sur différentes indications (anxiété et phobies, douleurs et contractures, activation physiologique, ruminations mentales, reprogrammation émotionnelle...).
- Un protocole structuré *étape par étape* sur 10-12 semaines pour le praticien,
- Une pratique non seulement de groupe mais aussi individuelle et personnalisée.
- Des outils de self help pour pouvoir s'entraîner par soi même



L'objectif de cette formation est d'apporter aux professionnels les bases de compréhension scientifique des techniques afin qu'il soient à même de les proposer de façon raisonnée dans différents problèmes de santé, de difficultés psychologiques, ou pour développer le bien être dans différents domaines (travail, prévention, éducation, accompagnement).

Cette formation est particulièrement indiquée pour les professionnels qui n'ont pas de formation dans ce domaine et qui souhaitent intégrer **Les thérapies non médicamenteuses** dans leur pratique médicale, de psychothérapie, de gestion du stress, de soins infirmiers, kinésithérapeutiques et maïeutiques, etc. Tout professionnel engagé dans les domaines de la santé et la relation d'aide, les thérapeutes, les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent en bénéficier.

Le programme est coordonné par les Docteurs D. Servant et M. Hay qui vous ouvriront à leurs pratiques, vous guideront et partageront leur expérience et leur difficultés.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Connaître les principales grandes méthodes, leur historique, leurs fondements et leurs développements.
- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques non médicamenteuses proposées.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches en médecine, en psychologie et en psychothérapie.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices.
- Utiliser les différentes techniques selon un protocole structuré en 10 séances
- Partager l'expérience de médecins expérimentés à partir de cas concrets.



Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur

Les bases scientifiques et les pratiques professionnelles

SEQUENCES PEDAGOGIQUES

Objectif principal

Apprendre les thérapies non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques

**Durée
Intervenant**

**3 jours, 21 heures
Docteur Marc HAY**

Jours 1 et 2 : les techniques

Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
Envoi des supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle Etude des échelles / questionnaires / tests que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	Par mail
Recueillir les attentes et évaluer les pré-requis 0 heures 30	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle du niveau de connaissance en début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table individualisé par participant QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau
Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique	Présentation des 4 techniques et des différences <i>Techniques respiratoires, Approche corporelle, Approche cognitive basée sur la centration/décentration, Visualisation mentale</i> L'exploration psychophysique <i>Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</i> Les indications principales <i>Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</i> Le cadre et les grandes lignes <i>Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements Durée du protocole thérapeutique Ethique, déontologie, précautions</i> La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé	Méthode affirmative par : - apports théoriques -> diaporama illustré Modalités d'évaluation par tour de table : -> Résumé des points clés par le participant ou en collectif -> Echanges entre participants -> Questions/réponses
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires	Bases physiologiques de la respiration Respiration <i>active vs passive / naturelle vs contrôlée</i> L'hyperventilation <i>Signes et conséquences</i> Intégration des exercices fondamentaux par la pratique Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode expérientielles par exercices : • Respirer en rythme • Respirer en 3 temps • Découvrir des sensations en respirant Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel -> Echanges en direct sur la pratique -> Echanges sur le retour d'expérience -> Ajustement des postures/gestes/mots -> Questions/réponses
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques basées sur l'induction corporelle	Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire Les techniques principales appliquées en thérapie : Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détente musculaire appliquée de Öst L'induction par la répétition de formules Les 6 étapes de l'induction Intégration des exercices fondamentaux par la pratique Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode expérientielles par exercices : • Détente musculaire partie supérieure. • Détente musculaire rapide • Détente musculaire par autosuggestion Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel -> Echanges en direct sur la pratique -> Echanges sur le retour d'expérience -> Ajustement des postures/gestes/mots -> Questions/réponses



Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques cognitives basée sur la centration</p>	<p>Les techniques de centration et de décentration psychophysiologiques <i>Fixation de la pensée, focalisation délibérée, affranchissement des stimuli</i></p> <p>Les programmes thérapeutiques structurés</p> <p>Les pratiques de centration et d'attention dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</p> <p>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode expérientielle par exercices pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centration sur l'instant présent • Centration sur la respiration • Centration sur la marche • Centration sur mon corps en position assise <p>Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Ajustement des postures/gestes/mots → Questions/réponses</p>
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques basées sur la visualisation mentale</p>	<p>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</p> <p>Visualisation créative / symbolique</p> <p>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions <i>Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...)</i> <i>S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude</i> <i>Se préparer à une épreuve difficile</i> <i>Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions</i></p> <p>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</p> <p>La désensibilisation systématique</p> <p>L'attention sélective et la dissociation</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode expérientielle par exercices pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualiser une action me mettant en scène • Visualiser son corps: le miroir imaginaire • Visualiser un espace de sécurité <p>Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Ajustement des postures/gestes/mots → Questions/réponses</p>

Jour 3 : le protocole structuré

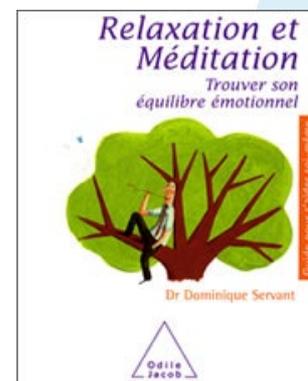
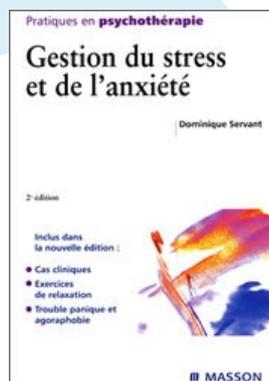
Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
<p>Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances</p>	<p>Le protocole thérapeutique sur 10 séances : <i>Les informations à donner au patient</i> <i>Les exercices à réaliser en séance avec le patient</i> <i>Les exercices à prescrire au patient à son domicile</i></p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocoles</p> <p>Module Déroulement des séances <i>Les techniques respiratoires (1&2)</i> <i>Les techniques par induction musculaire (3&4)</i> <i>Les techniques de centration/décentration (5&6)</i> <i>Les techniques d'états de conscience modifié (7&8&9)</i> <i>Techniques intégrées et bilan (10)</i></p> <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</i> <i>Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Ajustement des postures/gestes/mots → Questions/réponses</p>
<p>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction 0 heure 15</p>	<p>Déterminer le niveau de connaissance en fin de formation par évaluation individuelle Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>QCM d'évaluation des acquis de fin</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<p>Bilan 0 heure 30</p>	<p>Table ronde Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants Fiche d'évaluation</p>

Intervenant

La formation **Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur** : *bases scientifiques et pratiques professionnelles* est conçue par un duo d'intervenants médecins experts, tous deux responsables de Diplôme Universitaire et ayant une expérience d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

Concepteur : DOCTEUR DOMINIQUE SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHRU de Lille.
- Directeur de l'enseignement de 2 Diplômes Universitaires à l'université de Lille 2 : le DU *Stress et Anxiété* et le DU *Thérapies cognitives et comportementales*.
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels :
La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (Masson)
Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel (Odile Jacob)
Gestion du stress et de l'anxiété (Masson)
Le stress au travail: prise en charge par les TTC (Masson)
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même (Odile Jacob)



- Directeur de la collection *Pratiques en Psychothérapies* (Masson).

Intervenant: DOCTEUR MARC HAY

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHRU de Lille depuis 1998
- En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
- Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du DU - Diplôme Universitaire - de Sophrologie au Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2. DU créé en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires bénéficieront d'un accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive **SymbioCenter** pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Vous trouverez en annexe le documentation complète de la plate-forme SymbioCenter

Les Plus

L'APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

La formation **Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur**: *bases scientifiques et pratiques professionnelles* est :

- basée sur les enseignements du Diplôme Universitaire *Stress et Anxiété* et du Diplôme Universitaire *Sophrologie*, Université Lille 2 ;
- conçue et animée par un duo de médecins experts, intervenants tous deux dans des Diplômes Universitaires et ayant une expérience d'enseignant, de formateur et de thérapeutes auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le Ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces, quelque soit le niveau du participant dans sa vie professionnelle ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires

SUPPORTS

- Téléchargement du support de formation : 90 diapositives :
- Téléchargement du *Protocole de 8 séances individuelles et groupes* : 80 diapositives



Reconnaissance

Il est précisé que :

- la formation **Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur** : *bases scientifiques et pratiques professionnelles* est une formation ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire & intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel;
- le professionnel recevra, à l'issue de la formation, une Attestation de formation signée par le docteur Marc Hay – médecin & intervenant - et par Yvon Mouster - Président de Symbiofi - précisant notamment le thème de la formation, sa durée et ses intervenants.

Il est également précisé que SYMBIOFI, enregistrée sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, est un organisme :

- Certifié QUALIOPI
- Habilité à délivrer des actions de formation ANDPC



Découvrir notre offre de formation

Qualiopi
processus certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

N° 4718
odpc

Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapies du psycho-trauma

30 J Approches cliniques et thérapeutiques

- 3/ Crise suicidaire
- 2/ Crise psychologique, stress dépassé et événements traumatiques
- 2/ Deuil et pathologies associées
- 2/ Violences psychologiques & physiques
- 3/ Conflits et agressivité
- 3/ Dépendances et addictions
- 3/ Thérapie Somatic Experiencing
- 3/ Thérapie EFT, niveau 1
- 3/ Thérapie HTSMA
- 8/ Thérapie EMDR

Cycle Expert : 14 jours mini. / choix libre

Modules transversaux

- 3/ Potentiel & schémas psycho-physiologiques
- 3/ Posture thérapeutique & relation d'aide
- 3/ Conflits, agressivité & relation d'aide
- 3/ Entretien motivationnel

Thérapies psychocorporelles

24 J Bases et pratiques professionnelles

- 3/ Relaxation intégrative, niveau 1
- 3/ Techniques de respiration
- 3/ Sophronisations & relaxations dynamiques
- 3/ Méditation de pleine conscience, niveau 1
- 3/ Hypnose
- 3/ Art-thérapie
- 3/ Emotional Freedom Techniques, niveau 1
- 3/ Biofeedback cohérence cardiaque

Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre

- 3/ Posture thérapeutique et relation d'aide

PSYCHOPRATICIEN A ORIENTATION COGNITIVO-COMPORTEMENTALE, EMOTIONNELLE & CORPORELLE - 58 jours

Thérapies cognitives comportementales & émotionnelles

30 J Approches de 3ème vague

- 3/ Stress et émotions en TCCE
- 2/ Thérapie d'Affirmation de Soi (TAS)
- 2/ ACT, niveau 1, la matrice en 6 étapes
- 3/ Thérapie de pleine conscience, niveau 1
- 3/ Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1
- 3/ Psychologie positive, niveau 1
- 2/ Ruminations mentales : les outils TCCE
- 2/ Compétences émotionnelles en TTCE

Cycle Expert : 12 jours mini. / choix libre

Psychopathologies et psychosomatique

14 J Fondamentaux et outils éducatifs

- 2/ Psychopathos & psychothérapies
- 2/ Stress & troubles anxieux
- 2/ Dépression & troubles de l'humeur
- 2/ Dépendances & troubles addictifs
- 2/ Insomnies & troubles du sommeil
- 2/ Nutrition & troubles alimentaires
- 2/ Activité physique & psycho-santé

Cycle Expert : 12 jours mini. / choix libre

4 J Thérapie des schémas

- 3/ Thérapie dialectique comportementale, niveau 1
- 3/ Thérapie centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy)

Cycle Expert : 14 jours mini. / choix libre

30 J Spécialisations & approfondissements

- 3/ Relaxation intégrative, instruction protocole
- 3/ Méditation, instruction d'un protocole
- 2/ Méditation, supervision
- 3/ EFT, niveau 2, approfondissement
- 8/ Hypnose clinique et médicale

Les Cycles Fondamentaux

- 12 J Relaxation, le Cycle Fondamental**
- 3/ Relaxation intégrative, niveau 1
- 3/ Relaxation intégrative, niveau 2
- 3/ Sophronisations & relaxations dynamiques
- 3/ Sophro-relaxation enfant adolescent

9 J EFT, le Cycle Fondamental

- 3/ EFT, niveau 1, outils pratiques
- 3/ EFT, niveau 2, approfondissement
- 3/ EFT enfant adolescent

Les Cycles Fondamentaux

14 J Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, Cycle Fondamental

- 3/ Thérapie pleine conscience, niveau 1
- 3/ Thérapie pleine conscience, niveau 2
- 3/ Thérapie pleine conscience, niveau 3
- 3/ Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1
- 3/ Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2

18 J Spécialisations & approfondissements

- 3/ Thérapie de pleine conscience, niveau 2
- 2/ Thérapie de pleine conscience, niveau 3
- 3/ Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2
- 3/ ACT, niveau 2, alliance thérapeutique
- 3/ Psychologie positive, niveau 2
- 3/ Thérapie dialectique comportementale, niveau 2

Psycho-Santé du travail

15 J Prévention des RPS

- 4/ Prévention & audit des RPS
- 3/ Gestion du stress au travail
- 3/ Burn-out, dépression, suicide
- 2/ Gestion de crise / Stress dépassé
- 3/ Gestion conflits / Agressivité

12 J Promotion de la QVT

- 3/ Potentiel & schémas psychophysiologiques
- 3/ Psychologie positive, niveau 1
- 2/ Activité physique
- 2/ Affirmation de soi
- 2/ Compétences émotionnelles

Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre

10 J Symptomatologie des RPS

- 2/ Stress & troubles anxieux
- 2/ Dépression & troubles de l'humeur
- 2/ Dépendances & troubles addictifs
- 2/ Insomnies & troubles du sommeil
- 2/ Nutrition & troubles alimentaires

9 J Développement du bien-être

- 3/ Techniques de relaxation
- 3/ Techniques de pleine conscience
- 3/ Cohérence cardiaque

PREVENTEUR EN SANTE-PSY AU TRAVAIL - 46 jours



3 façons de vous former

1°) Faire un atelier, choisi à la carte, et recevoir une attestation de formation pour cet atelier.

2°) Cumuler un ensemble d'ateliers, choisis librement pour atteindre le nombre de jours minimum requis et valider un Cycle Expert Symbiofi ; recevoir une attestation de formation pour ce Cycle

3°) Cumuler un ensemble de Cycles Expert Symbiofi afin de valider un parcours de Praticien et recevoir une certification de formation pour ce parcours.

Psycho-santé des émotions

Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

Approches thérapeutiques de 3^{ème} vague

11 certificats à la carte, jusqu'à 30 jours, ou Cycle Expert en 14 jours minimum

- Stress et émotions : *repérage et gestion par les outils des TTCE* 3 jours
- Thérapie d’Affirmation de Soi (TAS) : *approche par les outils des TCCE* 2 jours
- Ruminations mentales : *agir sur les pensées répétitives négatives en TCCE* 2 jours
- Thérapie d’acceptation et d’engagement (ACT), niveau 1 : *principes thérapeutiques et utilisation de la matrice* 2 jours
- Thérapie pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Psychologie positive, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Thérapie comportementale dialectique (TCD), niveau 1 : *interventions et outils pratiques* 3 jours
- Thérapie des schémas : *modèle et techniques d’intervention* 4 jours
- Thérapie centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy) : *bases théoriques et méthodologie pratique* 3 jours
- Entraînement aux compétences émotionnelles en TCCE : *identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser* 2 jours

Approfondissements & spécialisation

6 certificats à la carte, jusqu'à 17 jours

- Thérapie ACT, niveau 2 : *alliance thérapeutique et stratégies avancées* 3 jours
- Thérapie pleine conscience, niveau 2 : *instruction d’un protocole de groupe* 3 jours
- Thérapie pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision* 2 jours
- Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2 : *stratégies avancées* 3 jours
- Thérapie dialectique comportementale, niveau 2 : *prise en charge du syndrome de stress post-traumatique complexe* 3 jours
- Psychologie positive, niveau 2 : *instruction du programme CARE* 3 jours



Psychopathologies et psychosomatique

Fondamentaux, méthodologies, outils éducatifs

7 certificats à la carte, jusqu'à 14 jours, ou Cycle Expert en 12 jours minimum

- Psychopathologies et psychothérapies : *bases et principes* 2 jours
- Stress et troubles anxieux : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Dépression et troubles de l'humeur : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Dépendances et troubles addictifs : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Insomnies et troubles du sommeil : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Nutrition et troubles alimentaires : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Activité physique et psycho-santé : *démarche, comportements et outils* 2 jours

Certificats transversaux

- Posture de l'accompagnant dans la relation d'aide : *de l'alliance thérapeutique à la rencontre intersubjective* 3 jours
- Entretien motivationnel : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Conflits et agressivité : *repérer, comprendre, sécuriser et transformer* 3 jours
- Potentiel et schémas psycho-physiologiques : *réguler et optimiser par des routines* 3 jours



Thérapies psychocorporelles

Bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle

8 certificats à la carte jusqu'à 24 jours ou Cycle Expert en 15 jours minimum

- Relaxation intégrative, niveau 1 : *bases scientifiques et pratiques professionnelles* 3 jours
- Techniques de respiration : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Sophronisations, Relaxations dynamiques : *outils pratiques & expérientiels* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques & expérientiels* 3 jours
- Hypnose : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- EFT, niveau 1: *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Art-thérapie : *de l'éducatif au thérapeutique* 3 jours
- Biofeedback de cohérence cardiaque et de la réponse émotionnelle : *flexibilité et adaptabilité physiologique* 3 jours

Approfondissements & spécialisations

6 certificats à la carte jusqu'à 29 jours

- Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision à la pratique* 2 jours
- Relaxation intégrative, niveau 2 : *instruction d'un programme structuré en individuel ou en groupe* 3 jours
- EFT, niveau 2 : *approfondissements de la libération émotionnelle* 3 jours
- Hypnose clinique et médicale : *la thérapie d'activation de conscience* 8 jours

Thérapies psychocorporelles enfant adolescent

7 certificats à la carte jusqu'à 16 jours ou Cycle Expert en 11 j minimum

- Méditation de pleine conscience enfant adolescent 3 jours
- Sophro-relaxation enfant adolescent 3 jours
- Techniques de respiration et détente musculaire Enfant Adolescent 3 jours
- EFT (Emotional Freedom Techniques) enfant adolescent 3 jours
- Art-thérapie enfant adolescent 2 jours
- Hypnose enfant adolescent 2 jours



Psycho-santé du trauma

Cycle Expert Psycho-Santé du trauma

11 certificats à la carte, jusqu'à 31 jours, ou Cycle Expert en 14 jours minimum

- Crise suicidaire : *savoir, comprendre, agir* 3 jours
- Crise psychologique, évènements traumatiques, stress dépassé : *les outils d'évaluation et d'accompagnement* 2 jours
- Violences psychologiques, physiques et sexuelles : *détecter, accueillir, prendre en charge* 2 jours
- Deuil et pathologies associées: *cheminement, singularités, facteurs de risque* 2 jours
- Conflits et agressivité : *comprendre, repérer, agir*
- Dépendances et troubles addictifs : *les outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- Thérapie EFT, niveau 1 : *les bases de la libération émotionnelle* 3 jours
- Thérapie EFT, niveau 2 : *approfondissement à la libération émotionnelle* 3 jours
- Thérapie Somatic Experiencing : *restauration physiologique de la désorganisation traumatique* 3 jours
- EMDR orientée thérapies brèves : *mécanismes et méthodologies d'une approche intégrative du psycho-trauma* 8 jours
- Thérapie HTSMA : *hypnose, thérapies stratégiques et mouvements alternatifs* 3 jours



Psycho-santé du travail

18 certificats à la carte, jusqu'à 46 jours, ou Cycle Expert en 14 jours minimum

Prévention des risques psychosociaux : 15 jours

- Prévention des risques psychosociaux : *le cadre juridique et les outils d'évaluation qualitative et quantitative* 4 jours
- Gestion du stress au travail : *les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels* 3 jours
- Burn-out, dépression, suicide : *repérage et gestion des troubles psychologiques au travail* 3 jours
- Psychologie de la crise et stress en situation dépassée : *les outils d'évaluation et d'accompagnement* 2 jours
- Gestion des conflits et de l'agressivité : *comprendre, repérer, agir* 3 jours

Symptomatologie des risques psychosociaux : 10 jours

- Stress et troubles anxieux : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Dépression et troubles de l'humeur : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Dépendances et troubles addictifs : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Insomnies et troubles du sommeil : *comprendre, repérer, agir* 2 jours
- Nutrition et troubles alimentaires : *attitudes, comportements et outils* 2 jours

Promotion de la qualité de vie au travail : 12 jours

- Potentiel et schémas psycho-physiologiques : *réguler et optimiser par des routines* 3 jours
- Psychologie positive, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Affirmation de soi : *les outils cognitifs, comportementaux, émotionnels* 2 jours
- Activité physique : *la démarche, les comportements et les outils* 2 jours
- Compétences émotionnelles : *identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser* 2 jours

Développement du bien-être au travail : 9 jours

- Relaxation intégrative, niveau 1 : *bases et pratiques professionnelles* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Biofeedback de cohérence cardiaque : *adaptabilité psycho-physiologique* 3 jours



Le service e-psycho santé partenaire des professionnels

Complétez efficacement la prise en charge et le suivi de vos patients en santé mentale et émotionnelle

Renforcez votre alliance thérapeutique au patient par des outils d'e-thérapie validés

permettant de combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

la solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- A l'origine de 60% des décès, elles sont devenues la première cause de mortalité
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 3 niveaux de ressources

- évaluations psychométriques
- monitoring physiologique
- protocoles thérapeutiques

avec des services professionnels d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

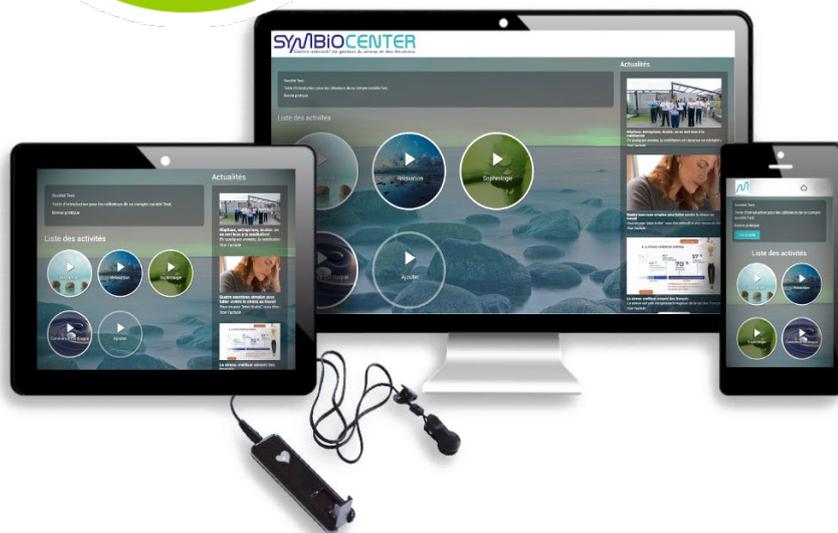


L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présenteielle ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-capteur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines



La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



➤ L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

➤ La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

➤ La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

FORMATION OUVERTE EN FORMAT PRESENTIEL – LA REUNION

Choix des dates de formation

**Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur :
bases scientifiques et pratiques professionnelles - 3 jours**

Date : **7-8-9 novembre 2022**

Adresse de la formation : Saint Leu / Ile de La Réunion
Domaine des Lys / Albert Traiteur
Avenue des Artisans, La Réunion

Horaires : 9h00 -12h30 et 13h30 -17h00

État civil du stagiaire

Madame Monsieur

Prénom(s) : Nom :

Profession (obligatoire) :

Mail du stagiaire (obligatoire) :

Téléphone du stagiaire (obligatoire) :

** Le stagiaire a accès aux supports pédagogiques, par téléchargement en ligne*

Financement et informations à faire figurer sur la convention

- A titre personnel Dans le cadre du DPC
 Par un organisme collecteur (Opco, Pôle Emploi...)
 Par une entreprise ou une institution

Raison sociale :

N° : Rue :

Code postal : Ville :

Siret :

Mail du responsable :

Téléphone :

Professions libérales, individuels, entreprises, < 10 salariés

Formule	Choix	Formation € Net de taxe	Déjeuner* € Net taxe	SymbioCenter** € TTC (TVA 20%)	Total € TTC
---------	-------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------------	----------------

- Je choisis la formule de formation simple avec 1 seul module de formation**
Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur - 3 jours

Formation seule *	<input type="checkbox"/>				780 €
Pack Formation + SymbioCenter **	<input type="checkbox"/>				1040 €

Entreprises, institutions, associations > 10 salariés

Formule	Choix	Formation € Net de taxe	Déjeuner € Net taxe	SymbioCenter € TTC (TVA 20%)	Total € TTC
---------	-------	----------------------------	------------------------	---------------------------------	----------------

- Je choisis la formule de formation simple avec 1 seul module de formation**
Prise en charge non médicamenteuse du stress, de l'anxiété et de la douleur - 3 jours

Formation seule *	<input type="checkbox"/>				1080 €
Pack Formation + SymbioCenter **	<input type="checkbox"/>				1860 €

- Pauses et déjeuner du midi par Albert Traiteur inclus

** Plateforme web d'e-psychosanté: www.symbiocenter.com
abonnement 12 mois à toutes les ressources + nombre défini d'accès distanciels patients
 TVA récupérable à 20% pour les professionnels assujettis

- Chèque(s) ou justificatif de virement à l'ordre de Symbiofi**

Code banque : 30027 Code guichet : 17012 Clé : 90 N° de compte : 00020173601
 BIC : CMCIFRPP Compte IBAN : FR76 3002 7170 1200 0201 7360 190

Je soussigné(e) certifie l'exactitude des renseignements portés sur ce dossier

Fait à :

Nom du signataire :

Le :

Signature et cachet :

Dossier d'inscription

Le service e-psycho santé partenaire des professionnels

Complétez efficacement la prise en charge et le suivi de vos patients en santé mentale et émotionnelle

Renforcez votre alliance thérapeutique au patient par des outils d'e-thérapie validés permettant de combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

la solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr



Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- A l'origine de 60% des décès, elles sont devenues la première cause de mortalité
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 3 niveaux de ressources

- évaluations psychométriques
- monitoring physiologique
- protocoles thérapeutiques

avec des services professionnels d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présenteielle ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-captur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines



La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



➤ L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

➤ La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

➤ La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.