



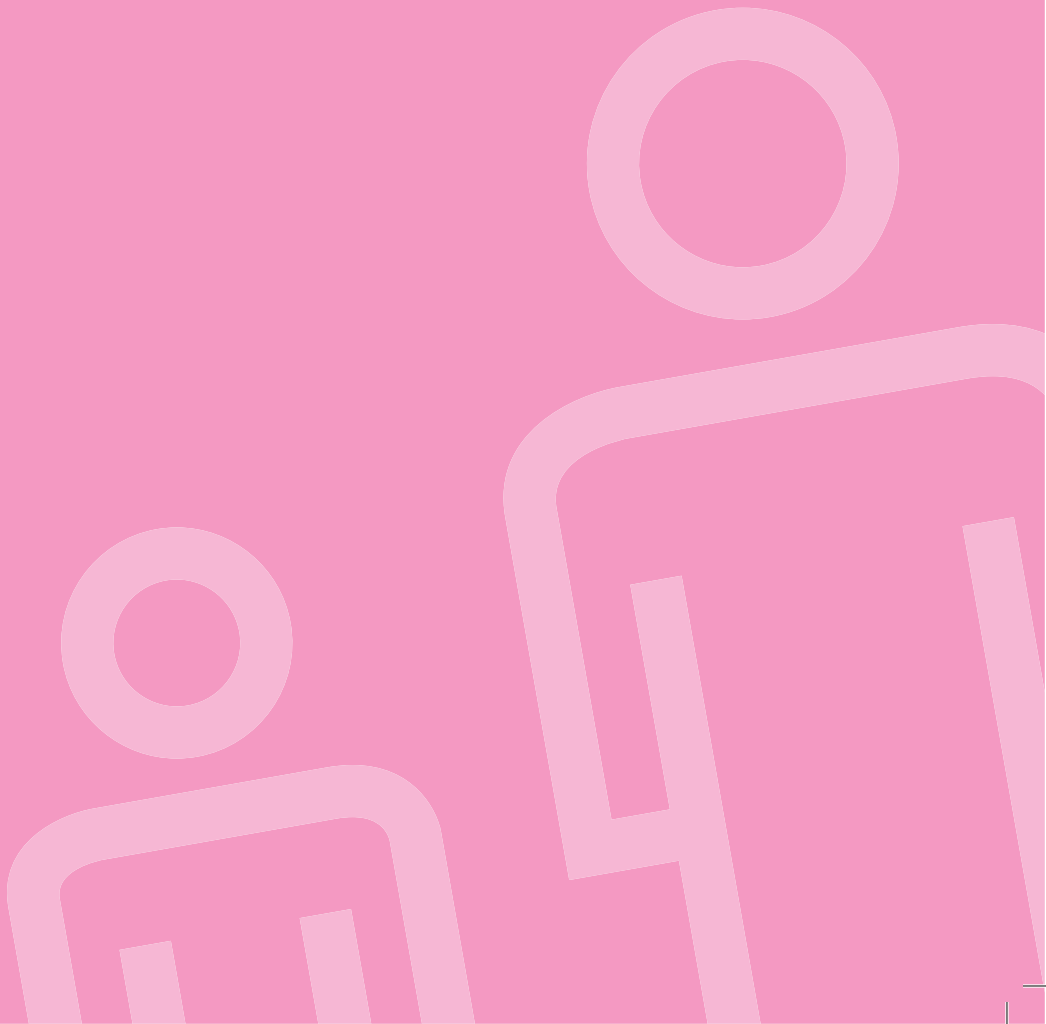
Haute Ecole de la Province de Liège



GESTION DU STRESS, ART-THÉRAPIE ET MÉDITATION

FORMA⁺
Centre de formation continue d'enseignement supérieur

Année académique 2020-2021



OBJECTIF :

Cette formation permettra à chaque élève :

- de mettre en lumière les différents ingrédients qui sont à l'œuvre dans la prévention et la gestion du stress (objectif général).
- d'approfondir son rapport à son stress personnel et d'acquérir de nombreux outils, corporels et art-thérapeutiques.
- de comprendre comment agit le stress (axe 1), comment agir sur le stress (axe 2) et comment mieux vivre avec le stress (axe 3).

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE :

Savez-vous que 80% des consultations chez le médecin sont en rapport avec le stress. Devenu véritable problème de santé publique, il a des conséquences importantes sur la qualité de vie, accélère le vieillissement et aggrave, voire provoque des maladies.

Pourtant, le stress fait partie de nos vies, ils mobilisent des mécanismes adaptatifs ancestraux. L'idéal est de favoriser une réaction de stress adaptée aux circonstances, en préservant l'équilibre entre nos ressources et les exigences extérieures.

La formation se déroule sur 3 axes :

Axe 1 : Comment agit le stress ? *Les modules suivants permettent d'approcher les fonctions du stress.*

- ➔ **Module 1 :** Comprendre le stress au niveau psychologique (P. Biessen) 3h – 16/01
Mettre au jour les différentes théories. Quelles sont les relations qui existent entre stress, anxiété et dépression ? Quelles sont les conséquences du stress ? Qu'est-ce que le burn-out ? Y a-t-il un lien entre la personnalité et la gestion du stress ? Qu'est-ce que le coping ?
- ➔ **Module 2 :** Comprendre le stress au niveau biologique (A. Collinet) 3h - 16/01
Décoder la physiologie du stress. Comment fonctionne notre corps sous tension de manière générale ?
- ➔ **Module 3 :** Analyser et évaluer son stress personnel (P. Biessen) 3h – 10/02
Personnaliser son approche car le stress agit toujours de façon unique pour chacun d'entre nous.

Axe 2 : Comment agir sur le stress ? *Les modules suivants vous permettent d'avoir une prise directe sur le stress.*

- ➔ **Module 4 :** Accroître son intelligence émotionnelle (P. Biessen) 6h – 03/04
Découvrir comment mieux gérer ses émotions et saisir le lien avec le mental.
- ➔ **Module 5 :** Modifier ses habitudes de penser (P. Biessen) 6h – 15/05
Agir sur ses pensées automatiques et déloger les croyances sous-jacentes pour les transformer.

La boîte à outils. Celle-ci vous offre des techniques (psycho)corporelles indispensables à une meilleure maîtrise de soi en toutes circonstances. Les différentes pratiques seront réparties sur l'ensemble de la formation afin de favoriser une pratique quotidienne.

- ❖ *L'art-thérapie (P. Biessen) 3h – 17/03 pour introduire l'outil mais celui-ci sera souvent présent lors de nos rencontres et adapté à chaque thématique*
Développer les bienfaits de l'art-thérapie contre l'anxiété et le stress. Pourquoi et comment utiliser la création pour traverser les périodes angoissantes ? L'art-thérapie peut-elle aider à prévenir et accompagner le burn-out ?
- ❖ *La méditation (M. Botman) 18h – 20/01, 03/02, 10/03, 24/03, 21/04 et 05/05*
«Je médite pour ma forme et devenir zen avec humour». Comment rester zen dans cette vie trépidante et face à tous les stress du quotidien ? Comment rester ancrer tout en gardant un mental flexible ? Ces ateliers sont une alternance d'exercices pratiques de pleine conscience issus du programme MBSR et de connaissances scientifiques. Quels sont les impacts de la pleine conscience sur notre cerveau (plasticité cérébrale) et notre ADN (les marqueurs épigénétiques) ? Comment cette pratique diminue le stress émotionnel, physique et même le stress oxydatif au coeur des cellules ? Ces notions sont expliquées de manière simple et ludique (vidéos, échanges collaboratifs...). Ceci afin de permettre aux participant(e)s de pouvoir transmettre la pratique de la pleine conscience et son impact sur la santé physique, émotionnelle et mentale.
- ❖ *La psychologie positive (P. Biessen) 6h - 08/09 et 29/09*
Identifier ses ressources et favoriser le bien-être ou le bonheur. Orienter son attention vers des éléments positifs afin d'équilibrer sa vision des choses. Apprendre à développer une certaine flexibilité psychologique pour appréhender la vie de façon plus créative et sereine. Etre davantage bienveillants envers soi et autrui. S'initier au programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement). Faire le lien avec l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement).
- ❖ *Training autogène de Schultz & techniques psychomusicales (A. Collinet) 6h – 26/05 et 15/09*
Le training autogène de Schultz est une méthode de relaxation et de centration qui s'apparente à l'autohypnose. Sa combinaison avec une musique spécifique constitue une démarche efficace pour apprendre à maîtriser ses émotions et son stress.

❖ *Introduction à l'auto-hypnose (N. Malaise) 6h - 06/10 et 10/11*

L'état hypnotique est un état de conscience modifié, naturel et spontané, où les choses sont perçues « autrement ». Connue depuis la nuit des temps, ce phénomène est aujourd'hui bien étudié, tant sur le plan neurophysiologique que méthodologique. L'auto-hypnose permet de mobiliser des ressources inconscientes et a de nombreuses applications visant à favoriser le bien-être corporel et le soin de soi.

❖ *Les méditations de Osho (D. Gospodarek) 9h – 09/06, 16/06 et 23/06*

Méditations guidées qui sont actives et en mouvement : Kundalini, Natarasj et No Dimension.

❖ *La danse-thérapie (D. Gospodarek) 6h - 24/04*

Gestion de stress basée sur les principes de Bartenieff Fundamentals. Irmgard Bartenieff est kinésithérapeute et a été une étudiante de Laban. Elle a créé une méthode qui se base sur le développement du mouvement de l'humain en regardant l'efficacité de celui-ci, l'expression personnelle et la pleine intégration psychologique. Voici quelques-uns de ces 12 principes : connectivité, respiration, ancrage, effort et récupération, phrasé du mouvement et unicité personnelle.

➔ **Module 6** : Gérer son temps et les difficultés (M. Botman) 3h - 24/02

Faire le point sur les méthodes à privilégier pour une gestion de son temps efficace. Se demander comment résoudre les problèmes qui se présentent au quotidien.

➔ **Module 7** : S'affirmer (N.Hanot) 3h - 27/10

Appréhender les difficultés relationnelles qui se manifestent lorsqu'il faut exprimer ses émotions, demander ce que l'on veut et/ou refuser de faire quelque chose.

Axe 3 : Comment mieux vivre avec le stress ? *Les modules suivants vous permettent de travailler sur des bases fondamentales et profondes capables d'inverser la tendance du stress.*

➔ **Module 8** : Aller vers une bonne hygiène de vie (P. Biessen) 6h – 23/10

Découvrir les apports de la psychologie de la santé et de l'environnement. Aborder l'écopsychologie. Mettre l'accent sur les styles de vie pathogènes et favoriser, par divers procédés dont la dissonance cognitive, l'adoption de comportements sains pour une bonne santé (alimentation, exercice physique, sommeil et habitudes toxiques).

➔ **Module 9** : Développer une vraie philosophie de vie (P. Biessen) 3h – 24/11

Travailler sur ses propres valeurs, la confiance et l'estime de soi, le sens plus global de la vie. Faire le lien avec la logothérapie.

➔ **Module 10** : Phase de bilan (P. Biessen) 3h – 01/12

Faire le point sur son évolution : intégration et maintien des acquis, projection dans le futur et transferts professionnels.

INTERVENANTS :

BIESSEN Peggy

Psychologue clinicienne (orientations : psychologie intégrative, psychologie bouddhiste, psychologie positive, psychologie de la santé, nutrithérapie et écopsychologie), Art-thérapeute, Maître-assistante HEPL

www.lesatelierstranchedevie.com

BOTMAN Marie

Maîtrise en Biologie, Instructrice qualifiée en pleine conscience - MBSR (ULB), Formée en Cohérence Somatopsychique, Formation - coaching - thérapie psycho-corporelle

www.brainzen.be

COLLINET Alain

Musicothérapeute/Formateur FFM-BAMT-EMTC, Collaborateur Fac. de Médecine de l'Université de Liège, Prof. Hon. de Biologie-Physique

www.musicotherapeute.be & www.music-therapy.be

GOSPODAREK DENISE

Danse-thérapeute clinicienne, BVCT-ABAT, Agape Belgium

MALAISE NICOLE

Psychologue, Hypnothérapeute (agrée CFHTB)

HANOT NATHALIE

Psychologue clinicienne agrée et Formatrice - Auteure de

«Le Tarot créatif. Libérez votre plein potentiel grâce à la symbolique du Tarot» & «Le carnet de deuil, mieux vivre les ruptures et les pertes avec la méthode du Journal Créatif» aux éditions Le Jour

art-emoi.jimdo.com



PUBLIC CIBLE :

Etre détenteur d'un diplôme d'enseignement supérieur (minimum bachelier). Priorité aux étudiants ayant suivi la post-formation en art-thérapie.



CONDITIONS :

Cette formation demande une implication personnelle importante. Présence de nombreux exercices pratiques et mises en situation servant à illustrer la théorie. Travail régulier à domicile entre les séances nécessaire.



FINALITÉ :

Certificat attestant le suivi de la formation



MODALITÉS :

96h

Début de la formation : 16 janvier 2021

Fin de la formation : 01 décembre 2021

15 personnes

Samedis en journée (9 à 16h) et mercredis soir (18h30 à 21h30)

NB : Les dates peuvent être sujettes à modification



LIEU DE LA FORMATION :

Maison Provinciale de la Formation

Rue Cockerill, 101 - 4100 Seraing



COÛT :

495€

A verser sur le compte BE12-2400-4184-4992 de CECOTEPE, asbl - *Communication NOM + Prénom + Gestion du stress*

GESTION DU STRESS, ART-THÉRAPIE ET MÉDITATION

Organisée par la Haute Ecole de la Province de Liège



RENSEIGNEMENTS :

Peggy BIESSEN

Email : peggy.biessen@hepl.be

Tél. : 0495 67 60 61

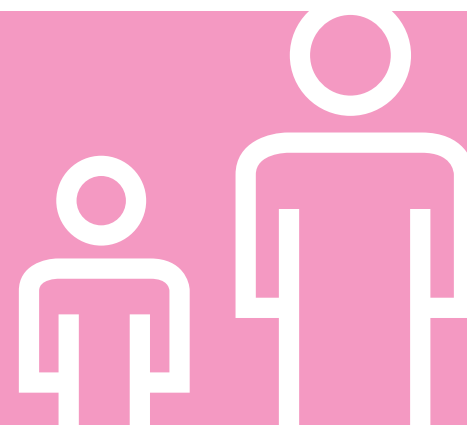


INSCRIPTIONS :

Manon DETALLE

Email : formaplus@provincedeliege.be

Tél. : 04 279 74 32



www.centreformaplus.be

