

RESET Praticien

Objectif général :

Apprendre la technique de régulation émotionnelle RESET pour accompagner vos clients de manière efficace et définitive vers un mieux être général

Points forts de la formation

Au lieu de gérer ou contrôler nos émotions difficiles, les vivre permet de les intégrer et ainsi de les réguler définitivement et développer notre intelligence émotionnelle.

Cette formation permet de démystifier nos émotions, différencier les différents types d'émotions et comprendre ce que signifie vivre une émotion.

Cette formation vous permettra d'apprendre à utiliser une technique de régulation émotionnelle, un outil thérapeutique bref, simple et efficace pour l'ajouter dans votre boîte à outil afin d'améliorer considérablement vos accompagnements et/ou pour développer un métier d'accompagnement.

Certaines formations Atypikali peuvent être financées par votre Opco ou CPF. Nous contacter directement.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et différencier les émotions des perturbations émotionnelles
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion
- Apprendre et appliquer la technique de régulation pour gérer ses propres difficultés émotionnelles
- **Accompagner une personne dans son mieux être émotionnel, physique et mental**

Méthodes Pédagogiques

- Présentation théorique
- Partages et mises en situation
- Analyses de situations

Certification

- Questionnaire de validation des acquis
- Fournir 5 enregistrements et auto-analyse de séances
- Avoir levé au moins une de ses propres difficultés émotionnelles

Prérequis

- Vouloir être acteur dans la gestion de ses émotions
- Vouloir acquérir un outil d'accompagnement

Participants

Toute personne dans les métiers de l'accompagnement : Coach, thérapeutes, médecins, psychologues, ...

Intervenant

Maryse MENECE

Modalités

Formation en présentiel ou en distanciel

Programme

1. Identifier le monde des émotions

- Différencier émotion et perturbation émotionnelle
- Comprendre le fonctionnement des perturbations et leur impact sur nos perceptions, nos comportements et nos relations
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion et d'une perturbation émotionnelle
- Identifier ses perturbation émotionnelles et leur impact dans notre vie
- Reconnaître ses fonctionnements face aux perturbations émotionnelles

2. Apprendre à réguler ses propres perturbations émotionnelles

- Comprendre la procédure RESET
- Apprendre et appliquer la procédure RESET pour soi en revécu
- Identifier et remédier aux obstacles éventuels
- Élaborer un plan de régulation

3. Accompagner une personne en situation de perturbation émotionnelle

- Reconnaître les mécanismes émotionnels chez l'autre
- Apprendre la procédure RESET pour l'autre en situation de perturbation émotionnelle
- Acquérir le réflexe d'utiliser la procédure RESET
- Apprendre à repérer les signaux d'une perturbation émotionnelle chez l'autre

4. Apprendre le protocole RESET en revécu

- Apprendre la procédure RESET pour l'autre en revécu de perturbation émotionnelle
- Pratiquer la méthode RESET en situation réelle

5. Apprendre à diagnostiquer et décrypter le guide des dysfonctionnements

- Comprendre les dysfonctionnements dans une séance
- Diagnostiquer et résoudre les dysfonctionnements dans une séance

6. Intégrer la posture du praticien RESET

- Intégrer la posture de l'accompagnement RESET
- Pratiquer la posture
- Apprendre à utiliser la méthode RESET dans un accompagnement vertueux

7. Analyser ses pratiques

- Identifier et lever ses freins et difficultés dans l'accompagnement
- Identifier tous les domaines dans lesquels la méthode est applicable dans sa pratique professionnelle
- Analyse de pratique

8. Valider ses acquis - Certification

- Sessions de suivi
- Accompagnement à la certification

Dates

- 6 jours (3j+3j espacés de 3 à 4 semaines)
 - 1 jour de certification obligatoire
 - Accompagnement individuel à la certification : 8h sur les 3 mois suivant la fin de la formation
 - Durée totale de la formation : 57h
 - Bonus : 3 masterclass pendant 1 an après le premier jour de la formation
- **Module 1 : 9, 10 et 11 septembre 2024 / Module 2 : 30 septembre, 1er et 2 octobre 2024 / certification : 7 février 2025**
 - **Module 1 : 3, 4 et 5 février 2025 / Module 2 : 24, 25 et 26 février 2025 / certification : 6 juin 2025**
 - **Module 1 : 2, 3 et 4 juin 2025 / Module 2 : 30 juin, 1er et 2 juillet 2025 / Certification : 10 octobre 2025**
 - **Module 1 : 6, 7 et 8 octobre 2025 / Module 2 : 3, 4 ET 5 novembre 2025 / Certification : 6 mars 2026**

Tarifs

- Particulier : 790€
- Professionnel* : 1250€
- Prise en charge : 1650€

Les formations Atypikali peuvent être financées par votre Opco ou CPF.

*Professionnel : professions libérales, coachs ... Toute personne susceptible d'appliquer la méthode dans l'exercice de sa profession. Facture sur demande pour les professionnels.