

# LES FORMATIONS RESET TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE



La méthode RESET est très complémentaire du Design Humain pour mettre en place un **accompagnement holistique** et aider vos clients à en finir avec leurs **émotions envahissantes**.

Au delà de vos clients, la méthode vous aide aussi à **lever vos blocages et autres difficultés émotionnelles**.

# RESET.me : APPRENDRE LA METHODE RESET POUR SOI

Objectif général :

Apprendre à réguler ses difficultés émotionnelles pour gagner en sérénité et développer son intelligence émotionnelle

## 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.

**Vous allez apprendre une technique simple et efficace pour réguler définitivement vos difficultés émotionnelles.**

### 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 et améliorer son mieux être émotionnel**

### Participants

Toute personne souhaitant devenir acteur de son mieux être émotionnel

### Méthodes Pédagogiques

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

### Intervenant

Maryse MENECE

### Certification

Questionnaire d'évaluation des acquis

### Prérequis

Vouloir être acteur dans la gestion de ses émotions

### 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. Analyser ses pratiques

- Evaluer ses progrès
- Identifier et lever ses freins et difficultés
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Devenir acteur de son mieux être émotionnel
- Acquérir le réflexe d'appliquer la procédure RESET
- Analyse de pratique

# Dates

- 1 jour + 1 jour (1 mois plus tard)
- Durée totale de la formation : 14h
- Bonus : Accès gratuit aux masterclass pendant 1 an après le premier jour de la formation
- **Module 1 : 3 février 2025 / Module 2 : 27 février 2025**
- **Module 1 : 2 juin 2025 / Module 2 : 3 juillet 2025**
- **Module 1 : 6 octobre 2025 / Module 2 : 6 novembre 2025**

# Tarifs

247€

# RESET.sos : ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN SITUATION DE DIFFICULTE EMOTIONNELLE

Objectif général :

Apprendre la technique de régulation émotionnelle RESET pour accompagner une personne en difficulté émotionnelle **dans l'instant**

## 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 pour venir en aide, dans le cadre de votre activité professionnelle, à des personnes en situation de difficulté émotionnelle, et ainsi améliorer l'exercice de votre profession et le mieux-être de votre public ou de vos clients.**

### 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 en situation de difficulté émotionnelle dans l'instant**

### Méthodes Pédagogiques

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

### Certification

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

### Prérequis

Vouloir acquérir un outil d'accompagnement des personnes aux prises avec leurs émotions

### Participants

Toute personne en lien avec du public régulièrement confronté à des difficultés émotionnelles (peurs, phobies, angoisses, paniques ...)

Ex : managers, éducateurs, enseignants, psychologues, monde médical, thérapeutes, médiateurs, pompiers ...

### 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. Analyser ses pratiques (RESET Pour soi et RESET SOS)

- Évaluer ses progrès
- Identifier et lever ses freins et difficultés
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Devenir acteur de son mieux être émotionnel
- Acquérir le réflexe d'appliquer la procédure RESET
- Identifier et lever ses freins et difficultés dans l'accompagnement
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Analyse de pratique

## 5. Valider ses acquis - Certification

- Sessions de suivi
- Accompagnement à la certification

## Dates

- 2 jours + 1 jour (1 mois plus tard)
- 2 sessions de suivi de 2h dans le trimestre qui suit la formation
- Accompagnement individuel à la certification : 2h
  
- Durée totale de la formation : 27h
  
- Bonus : Accès gratuit aux masterclass pendant 1 an après le premier jour de la formation
  
- **Module 1 : 3 et 6 février 2025 / Module 2 : 28 février 2025**
  
- **Module 1 : 2 et 5 juin 2025 / Module 2 : 4 juillet 2025**
  
- **Module 1 : 6 et 9 octobre 2025 / Module 2 : 7 novembre 2025**

## Tarifs

747€

# 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 prises en charge par vos organismes de financement. 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 : 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

**1697€**

**1400€ si vous êtes en formation HDI Coach ou HDI Analyste Professionnel**

## Ils en parlent mieux que moi ...

*J'ai découvert Maryse en regardant les vidéos sur le FB d'Atypikali et j'ai tout de suite aimé son style et son envie flagrante de partager son savoir.*

*J'ai pris les 1ers modules en e-learning puis j'ai suivi la formation sur les composites (relation à 2) et les pentas (relations de 3 à 5) online et je suis également en train de suivre la formation HDI coach online.*

*Maryse est une mine d'informations et maîtrise son sujet qu'elle enrichit de ses lectures et anecdotes. Elle aime les questions et les interactions. Ses cours sont quasi thérapeutiques pour moi, des choses résonnent, des prises de conscience, je m'accepte mieux, expérimente mon design et accepte aussi mieux les autres.*

*J'ai bien aimé quand elle disait que nous sommes chacun une pièce d'un puzzle et chaque pièce est différente et aucune n'est plus ou moins importante que les autres, elles ont chacune leur rôle.*

*La formation de coach est plus axée sur la pratique et aller en profondeur.*

*Pendant les cours, on analyse des schémas. Et en dehors des cours on a des vidéos explicatives sur chaque divinité, chaque porte et même chaque ligne. Avec Maryse, on en a pour son argent 😊.*

*Merci Maryse!*

*Muriel*

*La formation complète de HDI Coach avec Maryse a été une expérience inoubliable et incroyablement enrichissante. 📌 Ce programme, d'une richesse inestimable, m'a permis de passer à une véritable expertise dans l'accompagnement des autres.*

*Maryse est une formatrice hors pair : pédagogue, bienveillante et d'une générosité sans limite. Elle maîtrise son sujet à la perfection, mais ce qui fait sa différence, c'est son talent pour transmettre ces connaissances avec simplicité et passion. La structure de la formation est très bien pensée, et les nombreux cas pratiques permettent de consolider nos acquis tout en développant notre propre style d'accompagnement.*

*Grâce à cette formation, je me sens aujourd'hui pleinement outillée pour guider les autres dans leur compréhension de leur design humain. Maryse m'a donné bien plus que des compétences : elle m'a transmis une nouvelle manière de voir et d'accompagner les autres. Si vous rêvez d'allier passion et professionnalisme dans l'univers du design humain, cette formation est un must !*

*JULIE 🌻*

*Maryse m'accompagne depuis le début de ma 'crise de la quarantaine'. Je l'ai rencontrée à un atelier 'définir sa mission de vie'. Je suis littéralement tombée dans le Design Humain et je me suis tout de suite inscrite à ses cours en ligne.*

*Elle aborde ses enseignements avec humilité, conviction et ouverture. Elle personnalise tous ses cours en fonction de ses stagiaires. Elle a à cœur de transmettre sa vision du Design Humain et de nous rendre autonome.*

*Le Design Humain et elle ont transformé ma vie personnelle et sont en train de transformer également ma vie professionnelle !*

*Marion Coach*

## Ils en parlent mieux que moi ...

*J'ai contacté Maryse après m'être engagée dans une formation en Design Humain qui ne me convenait pas...Je m'en félicite.*

*J'ai entrepris avec elle une formation de coach en Design Humain, me suis inscrite à ses masterclasses. Maryse est une pédagogue investie, pour qui aucune question n'est stupide et aucun partage n'est jugé.*

*L'acquisition des connaissances se fait avec bienveillance.*

*A « consommer sans modération ».*

*Anne, artisan d'art et professeure*

*Je remercie Maryse pour les différentes formations que j'ai pu suivre avec elle sur le Design Humain car elle m'a permis de comprendre le HD de façon plus claire, plus concrète et à un autre niveau. Ses nombreux exemples de vie, son expérience, ses connaissances avérées en Design Humain sont des réels atouts pour s'approprier cette approche. Elle sait contextualiser, elle sait adapter les termes pour les rendre plus compréhensibles, elle sait nous guider pour construire les liens dans le schéma et offrir ensuite une lecture intuitive du schéma. Je recommande ses formations.*

*Chloé Dirigeante et coach*

*« Maryse est une formatrice passionnée, très humaine, qui sait rendre ses cours vivants et interactifs. Elle est à l'écoute de ses élèves et cherche toujours à répondre au mieux à leurs interrogations. Ses cours regorgent d'exemples concrets tirés de sa propre expérience ce qui aide à mémoriser les informations et les concepts. Les supports de formation sont bien faits, clairs et font d'excellents mémentos pour une utilisation ultérieure. Vous l'aurez compris, je recommande vivement ! »*

*Emmanuel coach*

*Lorsqu'il s'agit de plonger dans les profondeurs du Human Design et de la technique de libération émotionnelle RESET, Maryse a été la personne idéale pour m'accompagner dans ce voyage transformateur. En tant que formatrice, elle incarne parfaitement l'équilibre entre la maîtrise théorique et la pratique appliquée, ce qui fait d'elle une experte non seulement compétente, mais aussi profondément humaine.*

*Ce qui m'a frappé immédiatement avec Maryse, c'est son immense connaissance du sujet. Elle maîtrise un grand nombre d'aspect du Human Design et de la technique RESET avec une fluidité qui témoigne de son expérience, de son dévouement et de sa passion. Mais ce n'est pas seulement une question de savoir - Maryse a l'incroyable capacité de rendre ces concepts accessibles à tous. Elle sait tisser des liens entre les idées complexes, les rendant claires et pertinentes, que vous soyez débutant ou déjà initié.*

*Maryse n'est pas simplement une formatrice qui vous transmet des informations ; elle guide également, écoute attentivement pour bien comprendre vos besoins et vous accompagne avec générosité. Elle est toujours dans le partage et l'échange, créant un environnement d'apprentissage où chacun se sent valorisé et soutenu. Son humour et son humilité ajoutent une dimension supplémentaire à son enseignement, rendant les sessions non seulement instructives, mais aussi profondément agréables.*

*Enfin, ce qui distingue vraiment Maryse, c'est sa présence. Elle est là dans chaque moment du processus d'apprentissage. Elle sait quand encourager, quand challenger et quand offrir un espace pour réfléchir. Cette qualité rare fait d'elle non seulement une formatrice, mais une véritable partenaire dans mon parcours de développement personnel et professionnel.*

*Emmanuelle*