



Programme Formation

« La Théorie Polyvagale et ses applications »

Objectifs et compétences visées

- Mettre à jour ses connaissances sur le Système Nerveux Autonome et
- Expérimenter soi-même les différents états du SNA (engagement social, immobilisation, mobilisation)
- Apprendre à sécuriser la relation thérapeutique
- Apprendre à décoder le langage du système nerveux d'un client pour mieux cerner sa problématique et adapter les réponses thérapeutiques.
- S'approprier des exercices ciblés pour réguler le SNA et le sécuriser (respirations, postures corporelles, techniques reflexes, visualisations, jeux, etc.)
- Adapter des outils thérapeutiques déjà connus pour les individualiser selon l'approche polyvagale (exercices respiratoires, visualisations, etc.)

Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe diplômé.e. d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Être sophrologue ou en dernier niveau de formation de sophrologue

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : au CENATHO : 221 rue La Fayette 75010 Paris

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 2 jours (16h)

Les intervenants

Praticien de santé naturopathe, **Anne-Sophie Benoit** est aussi formée en aromatothérapie, olfactothérapie et thérapies psychocorporelles. Depuis plusieurs années, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement corporel des personnes ayant vécu des traumatismes, présentant des addictions ou des troubles dissociatifs. Elle s'est formée à l'approche polyvagale au National Institute for the Clinical Application of behavioral medicine (NICABM).

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Révisions,
- Exercices, cas pratiques

Programme

Jour 1

- La théorie polyvagale de Stephen W. Porges : mise à jour des connaissances concernant le SNA.
- Les applications psychosomatiques actuelles de l'approche polyvagale.
- Comprendre les conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales des états de stress répétés, des traumatismes petits et grands. Comprendre les troubles de type dissociatifs.
- Exercices pratiques :
 - ✓ Apprendre à reconnaître sur soi-même les trois états principaux du SNA et les passages de l'un à l'autre
 - ✓ Apprendre à s'auto-réguler en tant que thérapeute

Jour 2 : Exercices pratiques en binôme : La trame des exercices principaux sera donnée sous forme de fichier.

- ✓ Sécuriser la relation thérapeutique.
- ✓ Repérer l'état subtil de dérégulation du SNA chez le client et adapter les propositions thérapeutiques.
- ✓ Apprendre à individualiser les techniques (exercices respiratoires, jeux, visualisations) en s'adaptant aux réponses du SNA.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratique
- QCM en fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075