



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

## FINALITE PROFESSIONNELLE

Valider les compétences techniques pour accompagner les sujets en relation toxique.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

En suivant cette formation, vous saurez :

- Connaître les concepts autour de la relation toxique, de la dépendance affective et de la manipulation
- Mener une réflexion autour de l'individualité et de l'affirmation de soi
- Guider des techniques de sophrologie, de méditation et autres techniques en lien avec l'autonomie affective et le détachement
- Proposer un programme adapté à l'autonomie affective

## PUBLIC VISE

Sophrologues, en activité professionnelle ou en cours de formation, après avoir terminé l'acquisition des compétences de bases en sophrologie, Psychologues, Psychothérapeutes, Praticiens de la relation d'aide, Travailleurs sociaux, Coachs, Hypnothérapeutes

## PRE-REQUIS

Présenter un projet professionnel dans lequel s'inscrit cette demande de formation

## HORAIRES ET DUREE

24 heures – 3 jours  
Horaires : de 9h30 à 18h30  
Délai d'accès à la formation de 15 jours.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

3 minimum – 12 maximum (présentiel ou téléformation synchrone)



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

## FORMATRICE

Sandrine Jobin

Sophrologue certification inscrite au RNCP, Sophrologue Humaniste Expert, Formatrice à la posture professionnelle de praticiens en relation d'aide, Intervenante en relation d'aide à l'autonomie émotionnelle. Gestion du stress, sommeil, angoisse/anxiété. Accompagnement des émotions et des blessures. Accompagnement des personnes dépendantes (affective, tabac, cannabis).

## LIEU

Centre Evolution – Montereau Fault Yonne – 77 – Modalités d'accès ou téléformation en présence de la formatrice, grâce à la plateforme Zoom, aux mêmes jours et mêmes horaires et même dynamique pédagogique qu'en Présentiel. Vous économisez vos frais de trajets et d'hébergement.

## TARIF

**PARTICULIERS** : 590 euros net de taxes - Non éligible CPF

**AUTRES PRISES EN CHARGES FINANCIERES** : 690 euros net de taxes incluant les frais d'inscription et de gestion administrative

## CALENDRIER

A consulter sur le site Internet



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

Nous aimerions connaître vos besoins en formation et votre pratique professionnelle à ce jour, afin de répondre à votre demande de manière efficace. Demandez-nous le questionnaire pour cela.

## PARCOURS PEDAGOGIQUE

Connaître les concepts autour de la relation toxique, de la dépendance affective et de la manipulation

- Les mécanismes de la relation toxique, de la dépendance affective
- Les signes d'une relation toxique et ses effets
- Les savoir-faire et savoir-être à développer pour une autonomie affective
- La relation à soi, à l'autre pour combler un manque
- La manipulation mentale, son fonctionnement. Les techniques de manipulation.
- Les modes toxiques de communications et les pièges de la manipulation
- Le triangle infernal. Le reconnaître et comment s'en sortir
- La soumission librement consentie
- La voix du jugement. Ses caractéristiques, ses sujets préférés, les manipulations de la voix du jugement. Apprivoiser sa voix du jugement et s'en libérer

Mener une réflexion autour de l'individualité et de l'affirmation de soi

- Les émotions de base et nuancées
- Les différentes théories des besoins. Trouver le besoin caché. La relation à l'autre pour co-exister
- Confiance en soi, estime de soi et amour de soi
- Se libérer du regard de l'autre pour se positionner
- Le libre arbitre et le choix. La carte du monde
- L'histoire que l'on se raconte : différence entre interprétation, observation et ressenti
- Le projet existentiel et les valeurs. La voix de la sagesse, la découvrir, les capacités et valeurs à développer en l'adoptant

Guider des techniques de sophrologie, de méditation et autres techniques en lien avec l'autonomie affective et le détachement

- Les idées clefs en sophrologie. Le positionnement de la voix et le rythme
- Les textes en fonction des situations, des capacités et des valeurs à développer
- Les techniques utilisées en sophrologie et en méditation, buts, déroulé technique, guidance, exploitation des effets



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

## PARCOURS PEDAGOGIQUE - FIN

Proposer un programme adapté à l'autonomie affective

- Les prises de conscience nécessaires et le questionnement profond
- L'activation des capacités et des sentiments intérieurs
- La perception, la fusion et la défusion
- La reliance à soi
- Réflexion et pratique



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

## METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques – Échanges entre les participants – Pratiques sophrologiques et méditatives – Travail en binôme – Exercices d'application pratique – Tests

## METHODES D'EVALUATION

Pour évaluer les acquisitions de compétences professionnelles et valider ce parcours pédagogique, vous aurez à :

- Concevoir un programme d'accompagnement et le présenter à la formatrice
- Réaliser une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec la formatrice

## DOCUMENT DELIVRE A LA FIN DE LA FORMATION

Un certificat de réalisation et une attestation de compétences « Spécialisation dans l'accompagnement des sujets en relation toxique », informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION TOXIQUE

## NOS "PLUS"

- La possibilité de suivre cette formation en présentiel ou en visio
- Un maximum de participants de 12
- De nombreux exercices pratiques
- Une plateforme de communication collaborative pour un suivi post-formation



# ACCOMPAGNER LES SUJETS EN RELATION AFFECTIVE

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire à la formation, la procédure est la suivante, à réaliser au minimum 15 jours avant le début de formation :

- Vous vous renseignez sur le contenu de notre formation et les dates de nos réunions d'information, à partir du site web ou en nous contactant par téléphone/email et vous complétez le questionnaire à partir du site **REFERENCE FC** pour valider les pré requis et connaître vos besoins en formation.
- Vous serez informé de l'acceptation de votre candidature par email.
- Une fiche d'inscription à compléter en ligne vous sera alors adressée. Une fois que vous nous l'avez retournée, votre place est réservée. Vous avez un délai de rétraction de 10 jours après la date d'envoi de votre fiche d'inscription.
- Nous établissons un contrat de formation, ou une convention de formation si votre parcours pédagogique est pris en charge par une entreprise, à signer en ligne, avec l'envoi d'un acompte de 30% du montant de la formation à payer.

**Le coût de la formation comprend :** l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation, la supervision pédagogique et la correction des différents travaux effectués en intersession.

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :** nous contacter pour définir les modalités.



# VOTRE PROJET

## *Aide à la Réflexion*

Description de votre projet professionnel et de vos objectifs :

Vos attentes et vos besoins en suivant cette formation :

Installation professionnelle prévue le :

Plan d'actions pour réaliser votre projet :

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_