



CENTRE SHINE

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE A : "Optimiser sa posture et sa gestion du stress dans la pratique professionnelle"

° Ce module est indépendant et cumulable avec les autres modules de la formation complète : « Gestion du stress et prévention des troubles physiques et émotionnels dans la pratique professionnelle »

#### DURÉE DE LA FORMATION

1 jour - 7h00

#### PUBLIC CONCERNÉS

Professionnels libéraux exerçant une activité nécessitant une posture assise prolongée, une forte qualité de présence et une écoute soutenue (psychanalystes, psychopraticiens, professionnels de l'accompagnement).

PRÉREQUIS : Aucun

#### MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives: démonstrations, mises en situation, échanges d'expériences.
- Supports visuels et documents pédagogiques remis aux stagiaires.
- Exercices pratiques : respirations, étirements légers, postures professionnelles.
- Moyens techniques adaptés: tapis, chaises, outils d'évaluation.

#### PARTICIPANT

Formation collective ou individuelle.

#### RÉALISATION DE FORMATION

En présentiel ou en distanciel (visioconférence)

#### FORMATRICE

Cécile Arquey – Centre Shine

#### ÉVALUATION & FIN DE FORMATION

- ° QCM en fin de chaque module.
- ° Études de cas pratiques et mises en situation professionnelles.
- ° Évaluation à chaud et à froid des acquis et de la satisfaction.
- ° Une feuille d'émargement par moment de présence.
- ° Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.
- ° Une assistance technique est disponible tout au long de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ

Les formations du Centre Shine sont accessibles à tous. Pour toute situation de handicap, des aménagements spécifiques peuvent être prévus. Merci de contacter l'organisme pour étudier les possibilités d'adaptation.

#### OBJECTIFS PROFESSIONNELS VISÉS

Développer une respiration professionnelle favorisant la qualité de présence, la stabilité posturale et l'écoute active indispensables à la pratique analytique.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les sources de stress et les contraintes physiques ou émotionnelles liées à son environnement professionnel.
- Comprendre le fonctionnement du système respiratoire et son impact sur l'équilibre global.
- Connaître et expérimenter différentes techniques de respiration adaptées à la pratique professionnelle.
- Utiliser la respiration comme outil de stabilisation corporelle et mentale afin de maintenir une écoute active tout au long des séances.
- Développer une routine respiratoire favorisant la concentration, la stabilité posturale et la prévention de la fatigue.
- Renforcer la qualité de sa présence, de son écoute et de sa stabilité posturale dans l'exercice de sa pratique.
- Utiliser la respiration comme outil de soutien de la posture thérapeutique et de la disponibilité mentale en séance.
- Maîtriser la respiration comme soutien à la stabilité posturale et à la qualité d'écoute pendant les séances.

#### PROGRAMME

##### **Partie 1 - 1h30 : Identification des besoins et apports théoriques**

- Accueil et présentation du ou des participant(s) et de la formatrice.
- Test d'entrée : QCM écrit de début de formation.
- Présentation du module et de ses objectifs.
- Identifier les risques physiques et émotionnels liés à la pratique professionnelle.
- Comprendre les mécanismes du stress et leur influence sur la respiration.

**Pause : 15 min**

##### **Partie 2 - 2h00 : Comprendre et ressentir la respiration professionnelle**

- Rappel des notions précédentes.
- Apprentissage des différentes techniques respiratoires.
- Découverte du fonctionnement du système respiratoire et postural.
- Observation de sa respiration naturelle : repérage des blocages et zones de tension.
- Exercices pratiques : respiration abdominale, thoracique et complète.
- Échanges collectifs sur les ressentis, l'impact des techniques respiratoires et leur transposition dans la pratique professionnelle.
- **Objectif de la demi-journée :**  
Comprendre les effets du stress sur la respiration et apprendre à observer ses propres réactions corporelles.
- **Bilan de la matinée.**

**Contact** : Centre Shine / Cécile Arquey - 39 avenue de bordeaux 33740 ARES  
Tél : 06.86.37.45.14 - Email : [centreshine33@gmail.com](mailto:centreshine33@gmail.com) - Site : [www.centreshine.fr](http://www.centreshine.fr)  
Siret 49047844300032 - TVA non applicable, article 293B du CGI - NAF 9604Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331431733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
Certifié Qualiopi N° ATA 917 2025. La certification qualité a été délivré au titre de l'action suivante : Actions de formation.



CENTRE SHINE

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE A : "Optimiser sa posture et sa gestion du stress dans la pratique professionnelle"

° Ce module est indépendant et cumulable avec les autres modules de la formation complète : « **Gestion du stress et prévention des troubles physiques et émotionnels dans la pratique professionnelle** »

**Pause déjeuner : 1h**

#### **Partie 3 - 1h30 : Appliquer et intégrer les techniques de respiration**

- Apprentissage de techniques de respiration structurée et rythmée.
- Exercices d'ancrage et de recentrage pour maintenir une posture stable.
- Mise en pratique de séquences de respiration consciente en situation professionnelle.
- Élaboration d'une routine personnelle de récupération respiratoire.
- Échanges collectifs sur les applications concrètes.

**Pause : 15 min**

#### **Partie 4 - 2h00 : Étude de cas et évaluation des acquis**

- **Étude de cas : Gérer le stress par la respiration.**
- Test de sortie :
  - Étude de cas écrite.
  - Mise en situation pratique.
  - Observation de la mise en pratique des acquis.
  - QCM écrit de fin de formation.
- **Objectif de la demi-journée :**
- Savoir utiliser la respiration comme outil de stabilisation corporelle et mentale afin de maintenir une posture et une disponibilité adaptées dans la pratique professionnelle.
- **Bilan de la journée.**

**Contact :** Centre Shine / Cécile Arquey - 39 avenue de bordeaux 33740 ARES  
Tél : 06.86.37.45.14 - Email : [centreshine33@gmail.com](mailto:centreshine33@gmail.com) - Site : [www.centreshine.fr](http://www.centreshine.fr)  
Siret 49047844300032 - TVA non applicable, article 293B du CGI - NAF 9604Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331431733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
Certifié Qualiopi N° ATA 917 2025. La certification qualité a été délivré au titre de l'action suivante : Actions de formation.