



Ecole du stress
Institut de formation

1

Devenir relaxologue Biosappia®

*Devenir relaxologue Biosappia® et formateur en
techniques de relaxation, spécialisé dans la relation
d'aide, le bien-être, la gestion du stress et les risques
psychosociaux...*

*Nos formations existent en présentielles et en
distanciennes.*



Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Nous vous souhaitons la bienvenue et une bonne lecture.

N'hésitez pas à nous contacter, ensuite, pour finaliser votre projet professionnel.

*Jean-Roch ANDRÉ * Directeur*

L'école du stress est un **Institut de Recherche et de Pratique, organisme de formation, sur le Stress des Entreprises et des Particuliers (IRSEP)**. Il enseigne la **Biosappia®**, méthode d'accompagnement existant depuis 1974.

2

Nos valeurs et engagements

Nous formons des professionnels porteurs de sens, qui accompagnent l'autre vers son propre chemin, dans le respect de valeurs éthiques et humaines, et en lien avec les besoins de notre société.



Pour développer le bien-être social et humain, nous nous engageons à fournir les techniques, les modèles et les outils nécessaires à une autonomie efficace, rapide, durable et structurée des personnes et/ou organisations qui sont accompagnées.

Nos activités

- **Un accompagnement des particuliers et des services en ligne.**
- **Des formations professionnelles** pour les personnes souhaitant exercer le métier de relaxologue, ou compléter leurs pratiques ou fonctions actuelles (infirmières, sportifs, artistes, travailleurs sociaux, consultants...)
- **Des services complets aux entreprises**, sur le stress et les risques psychosociaux
- **Des formations courtes** de découverte et de pratique, sur différents thèmes.

<i>Présentation de l'institut École du stress</i>	<i>3</i>
<i>Notre méthode de relaxation Biosappia®</i>	<i>6</i>
<i>Les champs d'intervention</i>	<i>8</i>
Nos formations	
<i>Les outils de la relaxation Biosappia® au quotidien.....</i>	<i>10</i>
Nos formations longues professionnalisantes	
<i>Profession formateur sur la gestion du stress et les RPS en entreprises.....</i>	<i>12</i>
<i>Profession Relaxologue, animateur de groupes.....</i>	<i>18</i>
Nos spécialisations	
<i>Profession Relaxologue, spécialisation Accompagnement individuel.....</i>	<i>34</i>
<i>Profession Relaxologue, spécialisation Relaxation et Enfants.....</i>	<i>38</i>
<i>Les intervenants.....</i>	<i>42</i>
<i>Témoignages.....</i>	<i>44</i>

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRÉ ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
 ✉ : contact@ecoledustress.com

Présentation de l'école du stress

Notre démarche Qualité

3

- Nous vous fournissons les documents qui valident officiellement votre capacité à exercer en tant que professionnel(le).
- Nous sommes agréés par la Fédération Internationale de Relaxologie.
- Nos formations correspondent aux codes métiers de pôle emploi K1103 (Relaxologue) K2111 (Formateur) et M1502 (Coach).
- Notre nom et notre **méthode** sont **déposés et protégés** à l'INPI (Institut National de la Protection Intellectuelle).
- **Tous les enseignants partenaires de l'école sont des professionnels** qui pratiquent en cabinet ou en institution (entreprises, centres sociaux, associations, hôpitaux, etc).
- Pour rester en lien avec les exigences des **organismes financeurs**, notre organisme de formation est conforme à l'article L. 6316-3 du code du travail et au décret du 6 juin 2019 relatif à **la qualité des formations professionnelles, dont la certification label qualité Qualiopi**. Nous sommes le 1^{er} organisme de formation à former exclusivement des relaxologues et à avoir obtenu cette certification.



Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Ce que nous vous proposons

- **Des formations et outils gratuits** sur notre plateforme de formation, pour vous aider à mieux gérer votre quotidien personnel et professionnel.
- **Un accompagnement à distance** sur l'utilisation de ses outils si vous le souhaitez.
- **Des formations présentielles et des formations en ligne**, accessibles sur PC, tablette et smartphone.
- **Des séances de relaxation** avec un praticien proche de chez vous.
- **Des formations professionnalisantes**, entrant dans le cadre de la formation continue, qui vous permettent de devenir un professionnel de la relation d'aide dans la "Gestion du stress", avec la relaxation Biosappia®.

Souhaitons-nous être une entreprise commerciale ?

La réponse est NON. Nous considérons votre vie comme trop importante pour fonctionner comme une entreprise commerciale et vous forcer la main sur l'achat de nos formations. Notre mission est d'être utile socialement. Ce qui est important pour nous est d'apporter un bien-être aux individus et d'avoir une action positive sur le bien-être sociétal et dans les entreprises.

- *Nous proposons une formation complète à la gestion du stress gratuitement à toutes les personnes qui en ont besoin.*
- *Nos élèves peuvent bénéficier gratuitement de toutes nos formations courtes payantes.*
- *Nous ne vous relancerons jamais pour vous demander de participer à nos formations. Cela doit rester votre choix ! Si vous souhaitez faire l'une de nos formations, nous souhaitons que ce projet soit de votre initiative uniquement et en aucun cas « forcé » par des relances, pour des intérêts économiques qui ne seraient pas les vôtres.*
- *Notre mission première : Former des relaxologues professionnels, qui, à leur tour, transmettront et pourront aider d'autres personnes. Notre vocation est de mettre à disposition de ceux qui le souhaitent les moyens dont ils ont besoin pour réaliser leur propre vocation.*
- *C'est à vous de choisir, d'abord, les techniques et méthodes de relaxologie qui vous plaisent et correspondent le mieux à la façon dont vous souhaitez exercer jour après jour.*

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Notre formation professionnelle

- **Vous commencez la formation quand vous voulez.**
- **Une formation que vous suivrez à votre rythme**, en fonction de vos prédispositions et de vos disponibilités, avec du travail personnel d'expérimentation des exercices (mais accompagné) que vous pourrez effectuer chez vous, et des stages présentiels nécessaires à la qualité de la formation, **que vous pourrez suivre où et quand vous voulez.**
- **Il existe peu de cours magistraux**, plus de 70% de la formation est vivante, pratique et basée sur les échanges. Le reste se fait à domicile, à votre rythme, et vous devez pratiquer tous les jours les exercices que vous découvrez.
- Chaque stagiaire **est suivi individuellement par un tuteur attitré, tout au long de sa formation.**
- Pour des raisons de qualité et de prise en compte des spécificités de chacun des participants, **nos stages présentiels sont limités à 12 personnes** (6 personnes en période de contraintes sanitaires).
- Nous mettons à disposition de nos élèves et anciens élèves **des vidéos, des visioconférences, un forum, un annuaire national, un agenda et des documents régulièrement mise à jour**, pour rester en lien et continuer à échanger entre eux, ou avec l'école. **Un espace de communication entre élèves et avec l'école est utilisable pendant et après la formation.**
- Les formations existent en **formule semaine et week-end**, dans plusieurs grandes villes françaises (**Paris, Nantes, Agen, Lyon, Bruxelles**). Au fur et à mesure des demandes, d'autres grandes villes sont possibles.
- Tous les anciens élèves peuvent, en fonction des places disponibles, **revenir gratuitement aux différents week-ends de formation.**
- Même après la formation, et sans limite de temps, nous restons disponibles pour vous accompagner dans votre **développement commercial**. Tous les anciens élèves peuvent en témoigner.
- Une forte expérience des interventions en institutions (entreprises, municipalités, centre sociaux, hôpitaux, etc.) depuis 1991.

Nous vous formons pour :

- * **Animer des groupes,**
- * **Accompagner les personnes en cabinet individuel,**
- * **Intervenir en entreprises,**
- * **Travailler avec des enfants et des adolescents.**

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Notre méthode et protocole de relaxation Biosappia®

Biosappia® signifie étymologiquement « Chemin (Appia est le nom des anciennes voies romaines) et mouvements (S comme synergie) de vie (Bio) ».

La Biosappia® offre une structure sécurisante qui garantit le succès des séances d'accompagnement, en individuel ou en entreprises. Elle inclut, de façons complémentaires et enrichissantes, un éventail de techniques diversifiées, occidentales et orientales, permettant de nourrir la créativité du relaxologue et de s'adapter à la spécificité du créatif⁽¹⁾.

La Biosappia® est un processus d'accompagnement unique qui recentre la personne et qui se caractérise par la capacité à rendre l'autre autonome dans l'utilisation des outils qui lui sont proposés, ceci dès la fin de chaque séance.

Les spécificités de la Biosappia®

De nombreuses méthodes de relaxation visent essentiellement l'aspect thérapeutique, curatif et préventif. La Biosappia vise essentiellement l'aspect préventif et éducatif, pour un mieux-être de chacun, personnellement et professionnellement.

Pouvoir animer des groupes avec des techniques variées et attrayantes

- Vous pourrez intervenir en associations, comités d'entreprises, hôpitaux, institutions privées ou publiques. Les techniques que vous apprenez sont variées afin de répondre aux besoins de différentes personnes :
 - La **relaxation**, type sophrologie,
 - Les **rythmes respiratoires**, comme la **cohérence cardiaque**,
 - Les **postures corporelles (de type yoga et qi gong)** afin de satisfaire les personnes qui ont besoin de relaxation mais qui ont un tempérament plus dynamique,
 - La **présence à soi**, comme le **Vittoz et la pleine conscience**, utilisé aussi en entreprise, méthode simple et efficace de gestion du stress, basée sur l'utilisation des sensations.

¹ Les personnes accompagnées ne sont ni des clients, ni des patients, nous les nommons « créatifs ».

Proposer un accompagnement individuel efficace et court

- C'est un cycle d'accompagnement étalé sur environ 2 mois. Il est court et il n'y a donc aucun risque de transfert. Cela vous protège contre tout a priori de charlatanisme ou de sectarisme. Cela **rassure** vos futurs partenaires ou créatifs.

Rendre la personne accompagnée autonome

- **Rendre l'autre autonome est une spécificité structurelle de notre méthode.** À la fin de chaque séance, le créatif est capable d'utiliser immédiatement et seul les exercices enseignés.

Devenir Relaxologue ET aussi Formateur/trice

- En plus d'être relaxologue et de faire vivre nos techniques de détente, vous serez aussi **un professionnel "enseignant"** en techniques de gestion du stress. Vous pourrez vous-même transmettre ces techniques à d'autres personnes pour qu'elles deviennent elles-mêmes autonomes dans leur propre quotidien.

Un accompagnement personnalisé et holistique

- La Biosappia® permet au relaxologue, et à la personne accompagnée, de choisir dans un éventail structuré de techniques complémentaires, les exercices les plus adaptés. Avec un même objectif de détente ou de ressourcement, si une relaxation convient bien à certains, des postures corporelles plus dynamiques conviennent mieux à d'autres.
- Dans nos séances, nous n'interviendrons pas uniquement à partir d'un symptôme exprimé ponctuellement, mais selon le contexte, vous utiliserez des **techniques basées sur le corporel, l'émotionnel, le cérébral et mènerez un travail sur les sensations.**

Une dynamique d'épanouissement personnel, de reconstruction de soi et de mise en projets

- Enfin, une dynamique personnelles ou professionnelles est **incluse et inhérente** à la structure fondamentale de la Biosappia®. C'est sa finalité : **permettre à la personne de "repartir" de façon constructive vers un avenir épanouissant.**
- La Biosappia® est un processus unique qui recentre la personne sur elle-même, et lui permet de se redécouvrir, de se réinventer. Cette conduite du changement est un nouvel élan qui se construit, à partir du "maintenant", vers un ou plusieurs projets d'avenir.
- Ce cheminement provoque un retour à soi, un accueil et une transformation des éléments contraignants, une redynamisation vers le futur.

Enfin

- Un pont entre passé et avenir, savoir utiliser soi-même l'instant présent pour évoluer,
- Une ouverture progressive de l'espace intérieur, communication entre conscient et inconscient,
- utilise les tensions du terrain d'évolution pour améliorer le terrain d'élection.

*Pour choisir un métier,
l'important est l'école,
mais aussi les affinités que
vous avez avec la méthode
que vous enseignerez aux
autres.*

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Les champs d'intervention

C'est un accompagnement permettant d'aborder successivement des outils :

- De détente (pour le stress),
- De ressourcement (pour la fatigue),
- De concentration (pour reposer le mental),
- D'élimination (pour les soucis),
- De confiance et créativité personnelle (pour un retour à soi et son actualité).

8

Les bénéficiaires sont :

- Des particuliers.
 - Les thématiques abordées sont, par exemple, des difficultés de sommeil, de confiance en soi, de stress professionnel, des moments de vie difficiles, une préparation aux examens ou aux compétitions, avant et après une intervention chirurgicale, un accouchement, une aide à la kinésithérapie (détente musculaire, rééducation psychomotrice), des besoins en orthophonie (acquisition d'une meilleure latéralisation, renforcement à la rééducation de la dyslexie, de la dysorthographe), etc.
- Des organisations privées et des établissements publics.
 - Les entreprises, le métier de relaxologue s'inscrit parfaitement dans les actions de prévention des risques psychosociaux.
 - Les comités d'entreprise, les centres sociaux et associatifs, les collectivités locales, les associations para municipales, comme activités de loisirs hebdomadaires.
 - Les hôpitaux.
 - Les établissements scolaires et milieux pédagogiques (difficultés scolaires, troubles du comportement, préparation aux examens)
 - Le secteur sportif (club de sport, récupération rapide, amélioration des performances, concentration).
 - Les milieux sociaux ou médicaux (cabinets médicaux, kinésithérapeutes, ostéopathes), accompagnement à l'insertion professionnelle (soutien auprès des demandeurs d'emploi, redynamisation, mise en projet).
 - Les maisons de retraite (conserver ou améliorer la qualité de vie, développer la concentration, la mémoire, l'activité physique, le désir de créer).
- Nous intervenons aussi, par exemple, dans des actions nationales, comme le programme de « santé active » que la caisse primaire d'assurance maladie propose dans certaines régions.



Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Nos formations

Toutes nos formations sont accessibles à l'inscription ou pour avoir plus d'informations en cochant la case appropriée dans notre formulaire « contact » sur notre site Internet.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Formation courte (30 heures) « Les outils de la relaxation Biosappia® au quotidien »

10

Le public

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite approfondir ses connaissances sur le stress, ses causes et solutions, pour améliorer son bien être et diminuer les conséquences du stress.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement ou à consulter notre espace question/réponse sous l'onglet contact de notre site internet.

Prérequis

Cette formation est ouverte à tout public. Elle nécessite néanmoins un minimum de compétence :

- Parler et lire le français
- Avoir un smartphone, une tablette ou un ordinateur, même un vieux 😊, et si possible, une imprimante.
- Savoir accéder à internet, savoir utiliser un logiciel de texte.

Nous avons aussi mis en ligne à disposition de tous une **mini formation gratuite** qui est une sensibilisation et qui présente déjà une introduction à nos outils. Ce prérequis n'est pas indispensable mais fortement conseillé.

Les objectifs de la formation

- Connaitre les principes et les mécanismes de fonctionnement du stress
- Découvrir différents exercices respiratoires, de relaxation, sensoriels et corporels
- Connaitre le burn-out, les risques psychosociaux, le lien entre le stress et nos besoins psychologiques et la neuroscience.

Le programme

Cette formation vous permettra de pratiquer la détente, l'ancrage, la mise à distance et la concentration, mais aussi le programme suivant :

- Le stress
- Relaxation et sensations, exemples complémentaires
- L'ancrage
- Le burn-out
- Savoir se recentrer
- Les risques psychosociaux

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

- Les besoins psychologiques
- Relaxation et respiration, exemples complémentaires
- Le stress et la neuroscience
- Faire le point sur son stress
- Conclusion

Les modalités de suivi et d'évaluation :

Tout au long et en fin de formation, vous pourrez vérifier vos compréhensions à travers des quiz dans lesquelles vos erreurs sont expliquées si besoin.

Les durées et modalités

Cette formation en ligne s'étale sur environ 3 mois. vous recevez l'accès à un module toutes les semaines, Et cette formation contient 12 principaux modules. Chaque module peut durer entre 1h et 3h, selon le temps que vous pouvez y consacrer, notamment dans la pratique des exercices

Vous accédez à des fiches pratiques téléchargeables, des relaxations enregistrées, des vidéos explicatives, tout au long de cette formation, où sont proposées de façon progressive des exercices à pratiquer et à découvrir.

L'accès à l'inscription de la formation est immédiat et s'effectue à partir du formulaire « contact » du site internet.

Les modalités d'évaluation sont un quiz en fin de formation.

- ❖ Durée de la formation : environ 30 heures, en distanciel.
- ❖ Tarif de la formation : 87 €

Formation courte (50 heures) **professionnalisante** Profession « formateur sur la gestion du stress et les risques psychosociaux en entreprises ».

12

En distanciel,
* Avec ou sans entraînement en séance présentielle,
* Avec ou sans accompagnement.

Le public

Beaucoup de personnes interviennent en entreprises, mais peu sont capable de dispenser des outils qui ciblent spécifiquement le stress, et qui soient utilisables dès le lendemain par le participant, et avec une complète autonomie.



Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant se spécialiser dans la gestion du stress en entreprise, ou aux relaxologues/sophrologues désirant acquérir les compétences pour intervenir en entreprises.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement ou à consulter notre espace question/réponse sous l'onglet contact de notre site internet.

Pré-requis

- Parler et lire le français
- Avoir un smartphone, une tablette ou un ordinateur, même un vieux 😊, et si possible, une imprimante.
- Savoir accéder à internet, savoir utiliser un logiciel de texte.
- Une expérience générale d'animation de groupe, non obligatoire, sera facilitante.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

- Une connaissance de techniques de relaxation semble incontournable pour une animation en entreprise pertinente. Bien que non obligatoire, nous vous conseillons, pour pouvoir transmettre des outils utilisables en entreprises, de participer à notre formation courte « Les outils de la relaxation Biosappia® au quotidien ».

Les objectifs de la formation

- Acquérir les compétences théoriques nécessaires pour intervenir en entreprises
- Savoir animer en présentiel ET en distanciel
- Savoir respecter la législation et les aspects administratifs
- Savoir construire des réponses à appels d'offres et gérer la chronologie des actions commerciaux

13

Le programme

Définir et outiller vos interventions en entreprises auprès des collaborateurs, managers et dirigeants, selon votre expérience personnelle.

Les savoirs et savoir-faire technique

- Acquérir les compétences théoriques nécessaires pour intervenir en entreprises, sur la thématique de gestion du stress, de qualité de vie au travail (QVT). Si vous n'avez aucune expérience pratique des techniques de relaxation, nous vous conseillons notre module « Accroître son bien-être au quotidien ».
- Savoir animer en distanciel
- Connaître les éléments d'interventions auprès des managers et dirigeants, si vous avez déjà un rôle d'accompagnant auprès des gouvernances d'entreprises.
- Posséder sa check-list et son kit d'intervention formateur (feuille de présence, attestation, modèle de compte-rendu...).
- Être capable d'intervenir sur des dispositifs de formations de courtes durées (1 à 4 jours) et/ou pour des interventions récurrentes d'une heure par semaine.

Les savoirs et savoir-faire législatifs, administratifs et commerciaux

- Savoir respecter la législation imposée aux formateurs en entreprise (administratif et législatif). Savoir se déclarer comme organisme de formation, et savoir le rester les années suivantes (bilans ...).
- Savoir à qui s'adresser et connaître les processus d'intégration des entreprises.
- Savoir construire des réponses à appels d'offres et rédiger des propositions commerciales.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Les savoirs et savoir-faire pédagogiques

- Connaître les spécificités d'animation pédagogique nécessaire pour des interventions efficaces et valorisantes, avec des résultats positifs mesurables, conforme au décret qualité de juin 2015.
- S'approprier les contenus d'interventions qui vous seront fournis (le fonctionnement du stress, les indicateurs psychosociaux, les bonnes pratiques managériales, les démarches RPS, les actions possibles, les niveaux de préventions).
- Savoir construire un programme (identifier les enjeux réels du client, objectif, compétence, contenu, pédagogie appropriée au public, évaluation, suivi).

14

Les modules

Introduction et présentation (temps moyen : 25 minutes)

Votre séquence d'animation (temps moyen : 14 heures)

- La pédagogie pour l'animation du groupe
- Les règles de vie spécifique
- L'animation de la séquence Stress (pédagogie)
- L'animation de la séquence Stress (exemples)
- L'animation de la séquence Stress (contenu)

Comment animer en distanciel : les spécificités (temps moyen : 4 heures)

- Les enjeux
- La pédagogie en distanciel
- Votre checklist d'une animation distancielle
- Les outils, logiciels et environnement informatiques du distanciel
- Votre installation, à votre bureau, avec les écrans
- Les diaporamas

Les risques psychosociaux (temps moyen : 5 heures)

- Les contenus
- Les 3 niveaux de préventions
- Les facteurs de RPS, risques psychosociaux
- Le modèle de Karasek
- Quid du manager
- Votre travail

Les aspects administratifs (temps moyen : 10 heures)

- Le kit administratif
- Devenir organisme de formation, être ou ne pas être ?
- La directrice, Drieets
- Le numéro SIRET, le code APE
- Se déclarer comme organisme de formation
- Rester organisme de formation, année après année
- Les modalités à respecter
- Le programme de formation
- La convention de formation
- Le règlement intérieur

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

- Les règles comptables
- La base de donnée Datadock
- La certification Qualiopi
- Les solutions de portage
- Le contrat de sous-traitance

Les aspects commerciaux (temps moyen : 15 heures)

- Analyser une demande de formation
- L'entretien face à l'acheteur
- Le contenu de l'entretien
- Votre présentation orale
- Transformer une problématique en solution, une posture de coach
- Exemples de présentations
- Votre guide d'entretien
- La proposition commerciale
- Comment entrer dans l'entreprise
- Les appels d'offre
- La fidélisation du client
- Se faire connaître

Le Formateur accompagnateur

Il s'agit de Jean-Roch ANDRÉ, directeur de l'école. Il intervient en entreprises privées et publiques, depuis 25 ans, auprès des collaborateurs, managers et dirigeants, sur les thématiques du stress et des risques psychosociaux.

Il accompagne aussi les entreprises sur des thématiques de management, de conduite de projet, de communication interpersonnelle et de ressources humaines.

Les modalités

Cette formation d'environ 50 heures étalées sur 40 jours s'effectue à distance et en totale autonomie.

L'accès à l'inscription de la formation est immédiat et s'effectue à partir du formulaire « contact » du site internet.

Les travaux demandés, et modalités de suivi, consistent en :

- La découverte et la mise en pratique avec entraînement sur les contenus.
- **Tous** les supports donc vous aurez besoin sont fournis, y compris les supports d'animation. L'appropriation et la transformation des contenus avec vos logos, chartes et autres souhaits de personnalisation.
- Des réflexions personnelles (pédagogie, scénarios catastrophes, apports théoriques, cibles et supports commerciaux, etc.).
- L'organisation de vos démarches et supports pédagogiques et commerciaux.
- La réflexion et, si besoin, la mise en pratique des apports relatifs à l'installation professionnelle.
- La réalisation des évaluations formatives régulières.

Deux options indépendantes et complémentaires s'offrent néanmoins à vous :

1. Vous pourrez choisir un accompagnement humain pendant et après la formation.
 - a. Pendant la formation, vous pourrez envoyer certains de vos travaux au directeur de l'école. Celui-ci vous accompagnera ainsi tout au long de votre formation.
 - b. Les délais de correction, hors vacances, sont de l'ordre de la quinzaine.
 - c. À l'issue de votre formation, il restera disponible pour vous gratuitement pendant six mois sur un quota de deux heures afin de vous accompagner sur votre premier contrat.
2. Vous pourrez choisir de vous entraîner en présentiel avec d'autres apprenants
 - a. Pour simuler une animation.
 - b. Pendant ce rendez-vous présentiel, vous pourrez aussi simuler et vous entraînez sur un entretien face au directeur qui aura le rôle d'un acheteur potentiel.
 - c. Cet entraînement présentiel se déroule dans une salle adaptée, sur Paris. Vous devrez contacter le directeur pour prendre rendez-vous.
3. Nous assurons aussi gratuitement une aide à la réflexion sur le dispositif pédagogique à proposer lors de votre premier contrat.

Modalités d'évaluation :

- ✓ Évaluations formatives régulières et finales.
- ✓ Si vous avez choisi cette option, remise régulière de vos travaux pour suivi et correction.

- ❖ Durée de la formation : environ 50 heures, en distanciel.
- ❖ Tarif de la formation : 457 €, Tarif (si prise en charge) : 650 €
- ❖ Option accompagnement : 183 €, Tarif (si prise en charge) : 250 €
- ❖ Option entraînement en présentiel : 1 journée, 230 €, Tarif (si prise en charge) : 350 €
- ❖ Tarif, prise en charge : 1597,20€

Formation longue professionnalisante

*(Le tronc commun obligatoire)
« Profession Relaxologue Biosappia[®],
animateur de groupes. »*

17

Pour devenir un professionnel de la gestion du stress

*Notre souhait : Vous former à notre métier, pour
développer le bien-être social et humain, et accroître
l'autonomie de chacun.*

*Vous commencerez par apprendre à animer des
groupes car c'est le meilleur moyen de se faire
connaître et de développer plus rapidement votre
activité.*

D'autres spécialisations peuvent suivre ensuite.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

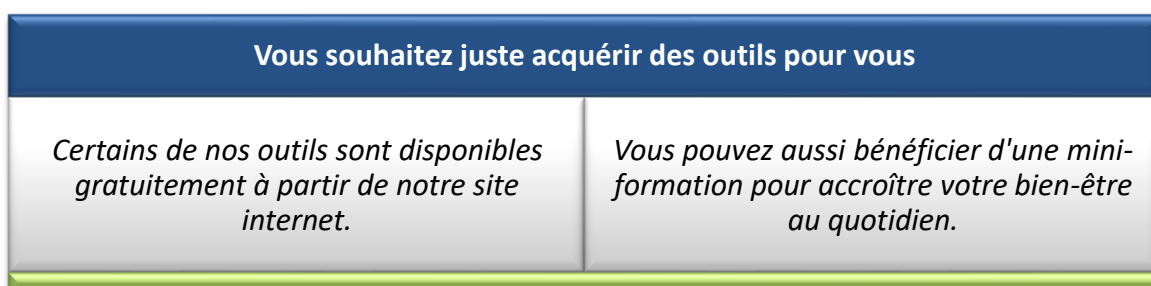
Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

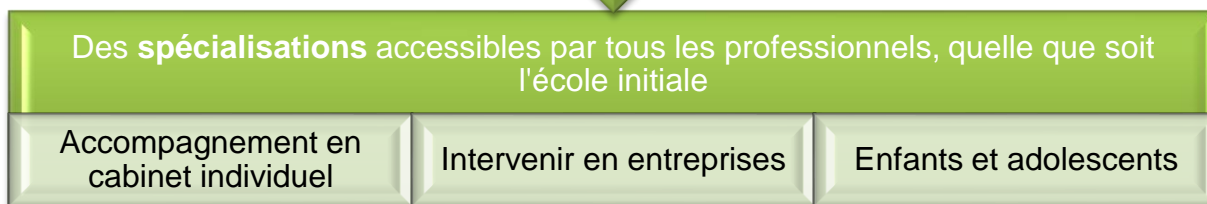
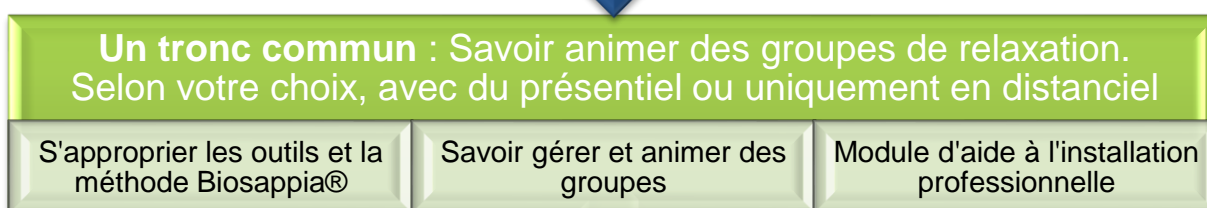
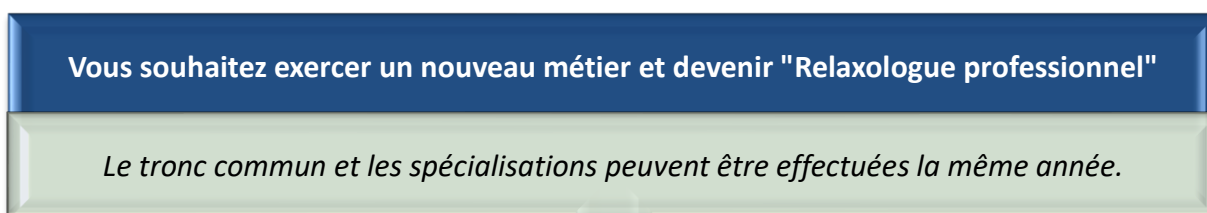
Les modalités générales

Toutes nos formations professionnalisantes sont organisées en parcours de niveaux modulaires

18



ET / OU



Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Nos choix pédagogiques, pour toutes les formations.

Dans notre enseignement et notre formation, nous privilégions **le respect de ce que vous êtes**. Nous ne souhaitons pas vous calquer un enseignement standard ou universitaire mais plutôt vous mettre au centre de votre formation. Notre pédagogie et notre accompagnement personnalisé vous permettront de vous approprier les exercices vus en cours, à votre rythme, en fonction de votre expérience et vos objectifs.

Vous êtes acteurs de votre formation. Nous partons donc de vos besoins et nous alternons théorie (courte) et pratique.

La qualité d'une formation n'a rien à voir avec la durée, mais plutôt avec l'exigence et la modernité des modalités d'accompagnements et des choix pédagogiques.

L'efficacité, c'est quand vous êtes accompagné lors de vos premières mises en pratique, pour corriger les erreurs éventuelles, et vous installer dans une dynamique de confiance et de réussite successives.

Dans les stages présentiels, chaque apprentissage est systématiquement suivi d'une mise en pratique pour en vérifier l'acquisition et aider l'élève. Cet apprentissage est structuré de façon progressive du début à la fin de la formation.

Entre chaque session de formation, les élèves pratiquent quotidiennement chacun des exercices et sont individuellement suivis par un tuteur attitré. Cela permet à chacun d'avancer à son rythme et d'avoir tout au long de la formation un retour personnalisé. Toute la progression personnelle est structurée autour d'une plate-forme accessible par Internet.

Pédagogie mise en œuvre

Nous choisissons une pédagogie dynamique et interactive en partant de vos besoins et vos connaissances. Nous privilégions les échanges et la pratique. Nous nous appuyons sur les principes les plus récents de la formation pour adultes : séances de formation, études de cas concrets, entraînements pratiques et mises en situations, échanges et travaux de groupes. L'apprentissage, quel que soit le métier, selon la neuroscience, utilise les neurones miroirs : c'est aussi en observant et en faisant que nous apprenons.

La pratique personnelle d'expérimentation

À l'issue de la formation, vous deviendrez des relaxologues et formateurs en techniques de relaxation et de gestion du stress. Vous devrez maîtriser les outils et nous vous accompagnons pour cela. Entre les modules de formation, pour que vous puissiez vous habituer, nous vous demandons de pratiquer chaque exercice. Ceci est destiné à garantir la réussite de votre projet professionnel ou personnel. Ils sont très simples mais nous insistons sur l'importance de la régularité. Vous devrez aussi apprendre à créer des relaxations selon des thèmes proposés à partir des trames fournies. Pour une meilleure intégration, et pas seulement intellectuelle, vous vivrez vous-même ce que vous proposerez ensuite aux personnes que vous accompagnez.

En plus de notre disponibilité, vous aurez accès à une plateforme internet pour échanger avec les enseignants (emails, chats, forum et classe virtuelle), envoyer vos travaux, accéder à nos ressources (textes, vidéos), évaluer votre progression.

Modalités diverses, pour toutes les formations

L'accès à l'inscription de la formation est immédiat et s'effectue à partir du formulaire « contact » du site internet.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement ou à consulter notre espace question/réponse sous l'onglet contact de notre site internet.

20

Processus d'évaluation

Nous préférons et privilégions l'évaluation continue à un examen final unique. Il s'agit de vous accompagner progressivement vers la réussite. Nous vous aidons, pendant toute la formation, à renforcer vos points forts et résoudre vos difficultés. Un tuteur vous fait un retour sur chacun de vos exercices.

En plus de notre habilitation de fin de formation, les personnes étant formées pour l'accompagnement individuel et ayant suivi une spécialisation obtiennent aussi **l'agrément et le certificat de la fédération européenne de relaxologie.**

Vous devrez aussi adhérer au code de déontologie de la profession et pourrez figurer dans la liste des praticiens.

En synthèse

- Nous vous proposons un lien permanent entre la formation et votre future pratique professionnelle par l'entraînement dès le début au vécu des exercices proposés.
- Un suivi de la formation adapté à ce que vous êtes puisque le travail personnel est accompagné individuellement tout au long de la formation.
- Une garantie professionnelle de réussite avec une méthode unique encore innovante et plusieurs techniques diversifiées et complémentaires.
- Une ambiance favorable à un apprentissage efficace avec des stages ludiques et des travaux de groupes.
- Une formation adaptée au rythme de chacun par une pédagogie qui combine les stages présentiels et la pratique personnelle.



Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

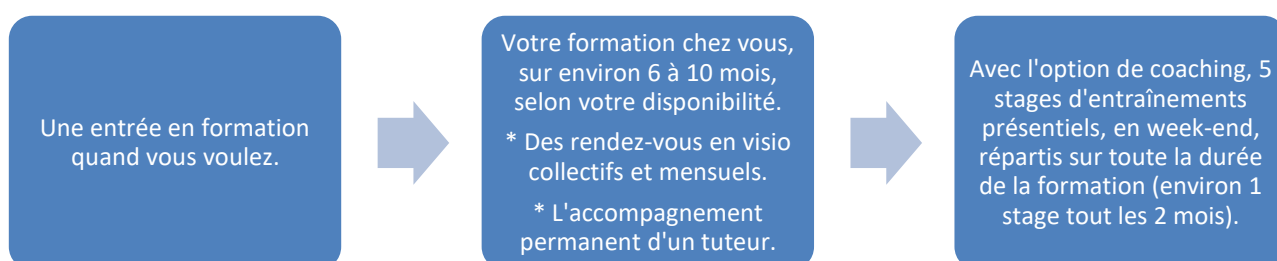
Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Modalités du tronc commun : Profession Relaxologue Biosappia[®], animateur de groupes.

21



Le public

Cette formation est destinée à toute personne souhaitant s'orienter ou se réorienter personnellement ou professionnellement vers la relation d'aide, exercer un métier pérenne, avec une spécialisation dans la gestion du stress.

Elle vous permet de devenir relaxologue, formateur spécialisé en techniques de gestion du stress, et de contribuer aux importants besoins individuels et sociaux de notre époque.

Prérequis

Cette formation est ouverte à tout public. Elle nécessite néanmoins un minimum de compétence :

- Parler et lire le français
- Avoir un smartphone, une tablette ou un ordinateur, même un vieux 😊, et si possible, une imprimante.
- Savoir accéder à internet, savoir utiliser un logiciel de texte.

Selon votre choix :	Formation en ligne uniquement	En fin de formation, vous obtiendrez une attestation de compétence "Acquisition de compétences spécifiques à la gestion du stress " <hr/> Nous conseillons ce choix aux personnes ne pouvant pas venir en France ou aux personnes ayant déjà l'habitude d'animer des groupes.
	La formation en ligne ET avec les stages présentiels de coaching	En fin de formation, vous obtiendrez le titre de "Relaxologue, spécialisé en gestion du stress". <hr/> Cette formation professionnelle est complète et accessible à tous publics.

Les objectifs de la formation

- Acquérir les techniques nécessaires à l'animation de groupe de relaxation et de gestion du stress
- Apprendre à construire des séances de relaxation dédiées à la gestion du stress
- Acquérir des savoirs nécessaires à l'installation professionnelle

Le programme

Les savoirs et savoir-faire fondamentaux et utiles dans la pratique quotidienne du métier de relaxologue

- Apprendre à construire des séances de relaxation dédiées à la gestion du stress, la détente, la mise à distance et la prise de recul, la redynamisation, la mise en projet, la gestion du mental et des émotions, la confiance et l'estime de soi ...
- Pouvoir équilibrer, dans chaque séance, des techniques corporelles, des techniques de pleine présence (similaires à la méthode du docteur Vittoz ou à la pleine conscience),

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

des techniques de visualisations et de relaxologie (comme en sophrologie), des techniques de rythmes respiratoires (comme la cohérence cardiaque).

- Etre capable de construire et adapter des séances en fonction du public (âge, thème et objectif pédagogique, demande des participants, contexte et profil du groupe...)
- Installer une progression dans un cycle d'animation mensuelle ou annuelle, la construire en fonction du public cible.

Les savoir-faire nécessaires à l'installation en tant que professionnel

- Ce module est inclut gratuitement dans la formation
- Connaître le panel de modalités d'installations possibles (micro-entreprise, entreprise individuelle, SARL, SASU, etc). Savoir comment exercer une activité indépendante, tout en étant, ou pas, salarié.
- Identifier le meilleur choix pour sa propre structure administrative, en fonction de ses objectifs professionnels et de sa situation pendant et après la formation.
- Maîtriser la création et la gestion des associations 1901 pour la pratique de l'animation de groupes.
- Savoir construire ses supports de communication et connaître les moyens de le faire pour peu de frais.
- Savoir démarcher, présenter et mettre en place son activité.
- Savoir tenir une comptabilité nécessaire et suffisante, selon le statut administratif choisi.
- Réaliser son plan de développement : faire une projection des revenus d'activités, de leur évolution sur plusieurs années et de la façon concrète d'y parvenir.

Les savoir-être nécessaires à la relation d'aide

- Comprendre les mécanismes liés au stress, au sommeil, les différents états associés aux différentes ondes cérébrales (alpha ...) et leurs liens avec l'état de relaxation.
- Connaître des fondamentaux de psychologie appliquée et psychologie positive.
- Savoir installer des bonnes conditions pour une pratique de groupe.
- Mettre en place des comportements attachés à l'éthique du métier, à la bienveillance et au respect de la non-influence.
- Respecter les points d'éthique et la législation française.

Contenu de la formation

- **La méthode d'accompagnement Biosappia® et ses outils.**

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Pour permettre une acquisition aisée et l'appropriation des outils que vous proposerez plus tard à votre créatif, chaque stage de formation inclut des exercices corporels, sensoriels et respiratoires, des exercices de relaxation, des séquences d'échanges et d'enseignements.

- **Les compléments théoriques des outils**

Ils sont les éléments nécessaires à l'exercice de la profession : tel que les états de conscience, la visualisation, l'hygiène de vie, le processus du stress et ses stratégies de gestions préventives et curatives cérébrales, une découverte du fonctionnement de la nature humaine, la confiance en soi, les stratégies de réussite, la courbe des comportements face aux changements, etc.

- **Psychologie appliquée**

Il s'agit d'acquérir une culture générale de la psychologie appliquée et d'être mieux outillé pour comprendre l'être humain, vous-même et mieux décrypter la personne que vous accompagnerez.

Cela inclut le fonctionnement et les solutions au stress, l'intelligence émotionnelle, la conduite du changement, l'hygiène de vie, la typologie des tempéraments, la confiance et estime de soi, les principes énoncés par Freud, Jung, comme les mécanismes de défense, les typologies, les tempéraments hippocratiques, les besoins psychologiques de Maslow ...

- **Rôle, fonctionnement et gestion du stress et des émotions**

Les émotions sont à l'origine de troubles, mais aussi de grandes réussites. Pour agir sur la nature humaine, il convient de comprendre la place des émotions, justes ou débordantes, dans notre stress et les leviers d'action possible.

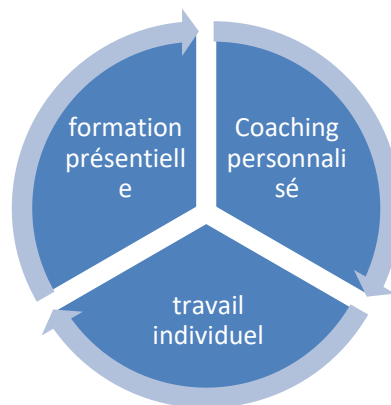
- **Créer une dynamique personnelle de réussite**

Organiser et planifier son avenir, personnel ou professionnel, ne suffit pas. Il est utile de lever les freins et les peurs liés à la mise en route de votre projet professionnel. Il convient de mettre en place l'énergie du changement et des stratégies pragmatiques de réussite.

Par ailleurs, nous restons gratuitement à votre disposition pour tous les aspects concernant aussi votre installation professionnelle, même après la formation (nos anciens élèves en témoignent).

- **Un suivi personnalisé**

Des entretiens individuels pendant la formation et un accompagnement post-formation, pour tous besoins spécifiques que l'exercice professionnel pourrait rencontrer.



3 axes de formation

Nos formations sont construites autour de **3 axes** :



Axe 1 : Grandir

- *Les fondamentaux de la psychologie appliquée. Il est difficilement concevable de faire de la relation d'aide sans un minimum de connaissance du fonctionnement humain.*
- *La posture du coach dans la relation d'aide*
- *Les outils de communication : découverte et mises en pratiques des principales méthodes (cnv, analyse transactionnelle, etc.)*

Axe 2 : Apprendre

- *La méthode d'accompagnement Biosappia® et ses outils.*
- *La structure de l'accompagnement et de chaque séance.*

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Axe 3 : Exercer

- Comment s'installer (auto-entrepreneur, associations, entreprise libérale, portage...).
- Comment démarcher les collectivités (mairie, maisons de retraite, clubs de sports, hôpitaux ...) et les cabinets médicaux.
- Savoir construire ses brochures d'information et présenter son activité.
- Utiliser notre logiciel gratuit permettant la construction du prévisionnel et suivi d'activité.
- Nous vous accompagnons, dès le milieu de formation, pour l'étude de marché et la prospection et choisir le type de structure administrative.

Par ailleurs, nous avons organisé la formation selon la même progression que le cycle de Biosappia®. Cela vous permettra de vivre vous-même ce que vous proposerez à vos futurs relaxés et de découvrir ainsi tous les bienfaits de nos outils.

Savoir s'installer et développer son activité

Un module spécifique est inclut dans la formation, sans surcoût.

Il comprend :

- Les structures **administratives** et les différentes combinaisons possibles selon que vous voulez démarrer à plein temps ou seulement partiellement,
- Le développement **marketing** de votre activité, création de flyers par exemple,
- Le développement **commercial**, les différents publics et les différentes structures possibles, les démarches associées,
- Votre **posture**, votre discours de présentation, vos motivations,
- Un **business plan** personnalisable sur 3 ans,
- Les **assurances** obligatoires et optionnelles,
- Savoir créer son **site internet**
- La disponibilité du directeur pendant vos démarches,
- Etc.

Modalités d'évaluation :

- Nos stages présentiels sont presque exclusivement une mise en pratique, tout au long de la formation. A chaque stage, nous vous fournissons un accompagnement formatif systématique personnalisé (points forts, points à faire évoluer) et une partie apports / révision.
- En fin de formation, vous devrez nous remettre :
 - L'acceptation du code de déontologie.
 - Une copie de l'ensemble des travaux effectués pendant la formation.
 - Le plan de 12 séances de groupes adaptées à un public spécifique.
 - Un court mémoire incluant un compte-rendu de votre stage pratique.
- Les personnes déjà diplômées en sophrologie, Yoga (ou autres pratiques corporelles), Vittoz, auront, sur présentation des diplômes, des équivalences reconnaissant leurs compétences sur nos modules adéquats.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Le tronc commun : Profession Relaxologue Biosappia®, animateur de groupes

**** La partie de la formation en ligne ****

27

Déroulement de votre formation

1/ Votre formation chez vous	Votre Inscription sur notre site, puis ... Un accès à notre plateforme de formation avec tous les modules du tronc commun. Votre pratique personnelle des outils proposés, module par module, mois après mois, à votre rythme, structurée par notre plateforme de formation internet. Des échanges réguliers et permanents avec un tuteur, et le directeur. Des évaluations régulières et des échanges personnalisés si besoin.
------------------------------	---

Le contenu

	Temps moyen
Accueil	
Quelques formalités administratives obligatoires	3h
Votre formation, introduction	4h
Module 1 Être présent à soi	48h
Module 2 Se revitaliser	34h
Module 3 Se recentrer	24h
Module 3.1 Installation professionnelle	25h
Module 4 Mettre à distance, prendre du recul	32h
Module 5 Se revaloriser, richesses et ressources	26h
Module Fin de formation "Savoir animer des groupes"	10h

Les travaux demandés, et modalités de suivi, consistent en :

- Une pratique de découverte de chacun des exercices respiratoires, sensoriels et corporels, avec envoi de fiches au tuteur sur votre vécu.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

- L'apprentissage et la rédaction de texte de relaxation et de visualisation, dans le respect des protocoles, avec envoi de fiches au tuteur.
- La réflexion et, si besoin, la mise en pratique des apports relatifs à l'installation professionnelle.
- La réalisation des évaluations formatives régulières.
- Des réflexions personnelles.

Le tutorat

Les tuteurs/trices sont tous des relaxologues qui connaissent les contenus de la formation. Ils sont joignables via la plateforme de formation, et par téléphone. Les délais de correction, hors vacances, sont de l'ordre de la semaine. Ils vous accompagnent sur vos devoirs et votre compréhension des exercices. Pour chaque exercice, vous leur envoyez le résultat de votre pratique et les tuteurs vous fournissent en retour. Cela vous permet de suivre cette formation en fonction de vos disponibilités, tout en ayant un accompagnement humain. Oui tu montres a priori on encore ce qu'elle Les échanges avec le directeur sont fréquents, par email, visio ou par notre outil de réseau social privé.

28

La durée

Cette formation est accessible pendant un an.

Les tarifs

Les tarifs incluent la formation et ses 50 années d'expériences et d'existence, les frais de dossier, les supports pédagogiques et les fiches de cours, l'accompagnement du tuteur et les entretiens individuels, la correction de vos travaux pendant la formation, le suivi post-formation et l'examen final.

Formation « uniquement en ligne »
206 heures.

- ❖ Tarif (facilité de paiement possible sur 10 mois) : 1670 €.
- ❖ Tarif (si prise en charge) : 2204 €

Le paiement est échelonné, sans frais.

En France, pour les formations « bien-être », quel que soit le métier, les financements sont, en général, des financements personnels (environ 8,5 personnes sur 10).

Par ailleurs, le CPF ne fonctionne pas pour le métier de relaxologue, quel que soit l'école.

Nous insistons sur le fait qu'un point essentiel pour votre épanouissement et la réussite de votre projet professionnel est de choisir d'abord la méthode avec laquelle vous vous sentez le plus en adéquation, puis ensuite l'école. N'hésitez pas à nous contacter pour préciser votre projet professionnel.

- La méthode doit aussi être suffisamment diversifiée pour répondre le mieux possible aux différents besoins des personnes qui viendront vous voir.
- Savoir animer des groupes est essentiel pour vous faire connaître rapidement et développer votre activité professionnelle, que l'objectif soit l'animation de groupe ou l'accompagnement individuel.

Le tronc commun : Profession Relaxologue Biosappia®, animateur de groupes

**** Les stages de coaching, en présentiel ****

30

Chaque stage de coaching est une occasion de s'entraîner à la transmission des exercices, à leur vécu et à l'animation des groupes.

Nous y soulignons vos progrès et précisons vos axes d'amélioration. Vous pouvez échanger et partagez vos expériences avec nous et entre vous, en vivant les animations à chaque l'instant.

En fonction des contraintes sanitaires et de leur impact sur le temps de formation, vous pourrez y pratiquer, en plus, des temps de débat, des brainstormings, des mises en situations bien sûr, et des évaluations bienveillantes entre pairs (pour les plus avancés).

1/ Votre formation chez vous	<p>Votre Inscription sur notre site, puis ...</p> <p>Un accès à notre plateforme de formation.</p> <p>Votre pratique personnelle des exercices proposés, module par module, mois après mois, à votre rythme, structurée par notre plateforme de formation internet.</p> <p>Des échanges réguliers et permanents, en direct, en ligne et en vidéo avec un tuteur et le directeur.</p> <p>Des évaluations régulières et des échanges personnalisés si besoin.</p>
2/ En même temps que votre formation chez vous, des stages de pratiques et d'entraînement :	<p>5 stages de un ou deux jours, selon les règles sanitaires, en salle, dans la ville et aux dates de votre choix (Paris, Nantes, Lyon), espacés d'un ou deux mois à chaque fois, pour valider vos acquis et vous entraîner à animer des groupes.</p> <p>Une pratique corporelle à coté de chez vous (yoga, qigong, feldenkrais...) si vous n'avez pas l'habitude de ce genre d'exercice est conseillée.</p>
3/ Après la formation :	<p>Un stage pratique organisé et animé par vous.</p>

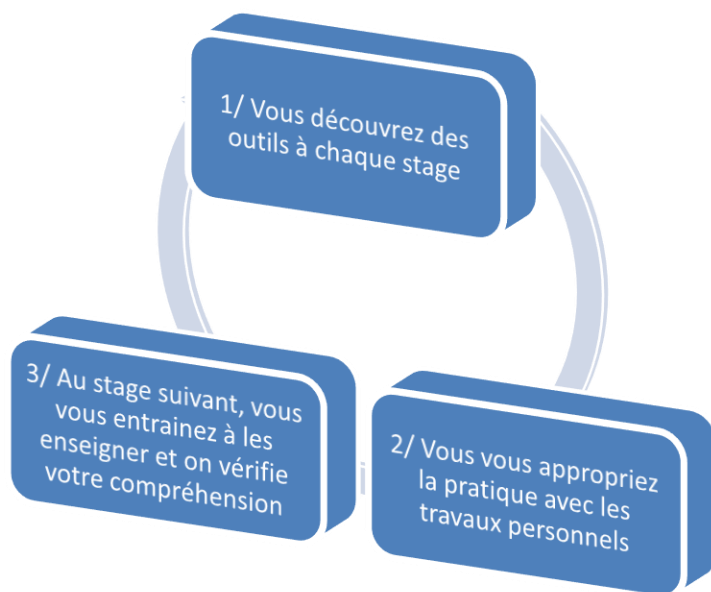
Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

De stages en stages



Il y a une différence entre connaître le chemin et arpenter le chemin.

31

Dates et lieux

Les dates des formations

❖ **Grâce à la plateforme de formation en ligne qui sert de fil conducteur à votre progression, vous pouvez intégrer et commencer notre formation quand vous le voulez tout au long de l'année.**

Puisque cette formation est en entrée permanente, selon votre rythme, vous pourrez ensuite choisir les dates des stages présentiels à votre convenance. Il en existe environ 6 par an, c'est le temps nécessaire de découvrir chez vous chacun des modules. Quel que soit le lieu de formation, il s'agit du même organisme et des mêmes contenus. Les dates de stages sont validées entre 5 et 12 participants.

Pour information, les prochains week-ends planifiés sont :

- Paris 2023 : 23 et 24 septembre, 18 et 19 novembre.
- Paris 2024 : 20 et 21 janvier, 16 et 17 mars, 18 et 19 mai, 29 et 30 juin, 21 et 22 septembre, 16 et 17 novembre.
- Nantes 2023 (complet) : 16 et 17 septembre, 11 et 12 novembre.
- Nantes 2024 : 21 janvier, 31 mars, 8 et 9 juin, 14 et 15 septembre, 9 et 10 novembre.
- Lyon 2023 : 16 et 17 septembre (complet), 25 et 26 novembre.
- Lyon 2024 : 3 et 4 février, 30 et 31 mars, 8 et 9 juin, 21 et 22 septembre, 23 et 24 novembre.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Les horaires

Premier jour : 9h-18h * Dernier jour : 9h-17h

Les horaires pourront être modulés en fonction des contraintes liées aux règles sanitaires, par exemple. Selon le nombre de personnes, vous pouvez venir 1 et 2 jours, mais votre pratique reste la même.

Les adresses

Les formations se déroulent toujours en centre-ville. Les adresses précises sont communiquées à chaque participant, un peu avant le début de formation. Elles peuvent changer en fonction de la disponibilité de nos nombreuses salles.

Paris : Rue de Maubeuge, proche toutes gares

Nantes : Rue d'Alger, proche de la gare TGV

Lyon : Quai Pierre Scize

Les tarifs

Les tarifs incluent la formation et ses 50 années d'expériences et d'existence, les frais de dossier, les supports pédagogiques et les fiches de cours, l'accompagnement du tuteur et les entretiens individuels, la correction de vos travaux pendant la formation, le suivi post-formation et l'examen final.

Formation en ligne ET les stages présentiels de coaching
Soit 291 heures, dont 206 heures distancielles et 85 présentiels.

- ❖ Tarif (facilité de paiement possible sur 10 mois) : 2420 €.
- ❖ Tarif (si prise en charge) : 3194,40 €

Le paiement est échelonné, sans frais.

Nos stages pratiques vont renforcer votre confiance en vous et donc votre crédibilité professionnelle.

Nos spécialisations

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Spécialisation : Accompagner et exercer en cabinet individuel

Devenir enseignant en techniques de relaxation et coach spécialisé dans la relation d'aide et la gestion du stress. Ce module permet de découvrir les spécificités de la Biosappia® en accompagnement individuel.

34

Le public

Cette formation est destinée à toute personne souhaitant exercer en cabinet individuel.

Prérequis

Il est nécessaire d'avoir participé à la formation Relaxologue, savoir animer de groupes, qui contient les outils et les éléments d'installation du relaxologue. La formation Relaxologue, animateur de groupes et celle-ci sont structurées pour pouvoir être suivies dans la même année.

Les objectifs de la formation

- Connaître le protocole de la Biosappia®
- Découvrir d'autres exercices complémentaires au tronc commun
- Maîtriser la posture du coach accompagnateur en face à face individuel
- Connaître les clefs de la communication en relation d'aide

Le programme

- **La communication et la posture de l'accompagnant**

La communication est un élément clef qui détermine la qualité de la relation qui s'instaure entre deux personnes. Nous abordons donc l'efficacité relationnelle, l'écoute active, la reformulation, et les principes de communication propres à la posture du coach.

- **La communication, les outils**

Les fondamentaux et nécessaires de plusieurs techniques, en lien direct avec la relation d'aide et l'apprentissage de la posture du coach, sont abordés.

- **La structure spécifique Biosappia® de l'accompagnement individuel**

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

En plus de l'anamnèse (les différents échanges au cours des séances suivantes), sont abordés la construction d'un plan de séance, le protocole d'accompagnement individuel, les principes de mise en projet de la personne accompagnée.

Les savoirs fondamentaux et utiles dans la pratique quotidienne

- Construire le cycle des séances individuelles selon la méthode Biosappia®.
- Savoir définir un cadre initial, et valider, en fin d'accompagnement, l'autonomie de la personne et l'atteinte de ses objectifs de mieux-être.
- Savoir adapter l'accompagnement à la typologie de tempérament de la personne.
- Pouvoir mener les séances de la Biosappia® en permettant une (re)dynamisation et une mise en projet de la personne.
- Inclure, dans chaque séance, l'éventail des techniques posturales, vittoziennes, respiratoires et de relaxations.

Les savoir-être nécessaires à la relation d'aide

- Prendre en compte une approche holistique de la personne (gestion des tensions corporelles découlant du stress, des émotions, et de la maîtrise du mental, telles que la capacité de concentration ou de prise de recul par exemple).
- Connaître et pratiquer les fondamentaux de la communication verbale, non verbale et para-verbale.
- Respecter le rythme et la personne dans son individualité, ses croyances, et ses choix.
- Comprendre et mettre en oeuvre la posture adaptée à la relation d'aide.
- Connaître et pratiquer l'écoute active, connaître et mettre en oeuvre les conditions d'une communication efficace.
- Avoir une posture de non-jugement et d'accueil sécurisant. Connaître les comportements instaurant confiance et respect.

Le contenu de la formation

Tous les outils et techniques de gestion du stress sont enseignées dans le tronc commun, ainsi que les modalités d'installation professionnelle, et la gestion/animation des groupes. Ce tronc commun est donc un prérequis à la spécialisation concernant l'accompagnement individuel.

Nous avons fait ce choix car l'animation de groupes est un levier important pour se faire connaître et développer son activité, même pour les cabinets.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Introduction (temps moyen : 1h30)

Connaissance de soi (temps moyen : 3 heures)

Diverses approches, introduction
Nos canaux de communication avec le monde (autodiagnostic et explications)
Notre posture dans notre rapport à la vie et aux autres (autodiagnostic et explications)
Nos conditionnements (autodiagnostic et explications)
Sujet de réflexion et mise en pratique

La posture de coach (temps moyen : 2h30)

Introduction
La mise en confiance
Un coach, c'est quoi et comment
Vos règles de conduite

Les approches pédagogiques (temps moyen : 1h30)

Biosappia et Yi king (temps moyen : 2h)

Quelques exercices spécifiques

Les exercices sensoriels
Les exercices corporels
Les relaxations
Les exercices respiratoires

Le protocole d'accompagnement

La dynamique de vie
Terrains d'élection et de correction
Les résistances au changement
Plan de chaque séance individuelle

Quelques clefs de communication

L'écoute active
Les questions
Pourquoi versus Comment
La règle de la rose
La règle du CCPV
La méthode SCORE
Les anamnèses
Sujet de réflexion

Evaluation et clôture de la formation

Le Formateur accompagnateur

Il s'agit de Jean-Roch ANDRÉ, directeur de l'école.

Relaxologue Biosappia®, spécialisé accompagnement individuel en cabinet : Stages pratiques.

Une formation distancielle, accompagnée par le directeur, avec un stage pratique de 2 jours, **sur Paris**.



Modalités d'évaluation

- ✓ Mise en pratique pendant la formation, avec accompagnement formatif systématique.
- ✓ Envoi d'un mémoire contenant un compte-rendu d'accompagnement de deux créatifs.
- ✓ Selon le cas, envoi de compte-rendu de stage et/ou Jury.

- ❖ Durée de la formation : 2 journée présentielle, 21 heures de stages, 207 heures de travail distancielle.
- ❖ Tarif (facilité de paiement possible sur 6 mois) : 968 €
- ❖ Tarif (si prise en charge) : 1597,20 €
- ❖ Si les 2 formations "animation de groupe" et "exercer en individuel" sont commandées en même temps (cela facilite notre et votre organisation) :
- ❖ Tarif (facilité de paiement possible sur 10 mois) : 3049.20 € (réduction de 10%)
- ❖ Tarif (si prise en charge) : 4791,60 €

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRÉ ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Spécialisation : Enfants et adolescents

Le public

- Tout professionnel de la santé et de l'éducation concerné par le bien-être de l'enfant et/ou de l'adolescent : professionnel médical et paramédical : médecin, psychologue, infirmier(e), aide soignant(e), enseignant(e)...
- Tout professionnel de la relation d'aide ou de l'accompagnement qui souhaite se spécialiser dans l'accompagnement des enfants et des adolescents : relaxologue, sophrologue, assistant(e) maternel(le), animateur(trice), éducateur(trice)...

38

Pré-requis

- Cette spécialisation s'adresse à des personnes qui ont déjà suivi une formation de relaxologue, ou une formation équivalente, permettant de connaître déjà des exercices à proposer à un public adulte.



Pédagogie

Chaque praticien est unique. Face aux enfants, il est important que le praticien soit lui-même. C'est parce qu'il est authentique qu'il sera crédible, il ne peut pas simplement dispenser des techniques apprises. Il doit établir avec l'enfant et/ou l'adolescent une relation de confiance.

Pour cette raison, dans cette formation, les participants seront complètement partis prenantes : ils seront co-créateurs, à la fois enfants joueurs et animateurs. C'est en additionnant les apports de cette spécialisation, les travaux de préparation d'animation et vos compétences déjà acquises sur d'autres publics que chacun de vous construira les séances spécifiques qui lui conviendront parfaitement.

Les objectifs de la formation

L'objectif n'est pas de vous donner des contenus que vous trouveriez dans des livres, mais plutôt de :

- Accroître votre connaissance du public
- Savoir construire et animer une séance de relaxologie adaptée aux besoins spécifiques des enfants et des adolescents
- Connaître les bonnes pratiques.

Le programme

Les savoir-faire techniques

- S'approprier des techniques de relaxation ludiques et de gestion du stress, adaptées aux enfants et adolescents (de 3 à 15 ans), pour animer des séances individuelles ou collectives : relaxation, respiration, yoga, accueil et présence à soi ...
- Connaître des techniques d'animation collectives (jeux, chants, danses, contes, dessin, mimes, jeu théâtral, mandala, automassage, respiration ...).
- Savoir réajuster à l'instant T le contenu d'une séance en fonction de l'humeur et de la curiosité de l'enfant ou du groupe avec souplesse et créativité.
- Pouvoir proposer et construire, en individuel, des séances permettant à l'enfant/adolescent, de gagner en confiance vis-à-vis de lui-même et dans la vie en général :
 - **Face à des situations nouvelles** : changement dans la vie familiale (déménagement, divorce, arrivée d'un bébé), difficulté de sommeil, comportements relationnels, transition enfant/adolescent, prise de conscience d'un schéma corporel en changement...
 - **Face à des situations à enjeu** : en milieu scolaire (dyslexie, difficultés scolaires, hyperactivité, enfant précoce/surdoué, préparation d'examen), ou en activités de loisirs (compétitions ou épreuves sportives) ...
 - **Face à des situations inhérentes à son histoire** : Développer la créativité, les capacités de concentration et de mémorisation, l'autonomie. Favoriser l'estime et la confiance en soi.

39

Les savoirs et savoir-faire pédagogiques

- Connaître la psychologie de l'enfant et de l'adolescent, et leurs spécificités selon les tranches d'âges : enfants de 3 à 6 ans (maternelle) - enfants de 7 à 11 ans (primaire) - pré ado et adolescents à partir de 12 ans (collège et lycée).
- Favoriser l'épanouissement de l'enfant, dans son développement, tant sur le plan corporel, émotionnel, mental que sur les plans personnels, familiaux, sociaux et scolaires.

Apprendre à l'enfant à être à l'écoute de lui-même, de ses sensations et émotions pour pouvoir mieux les découvrir et les gérer.
- Accompagner l'enfant vers l'apprentissage de la mise au repos du mental, en activités de loisirs, d'accompagnement spécifique ou en institution scolaires.
- Connaître les éléments sécuritaires et législatifs associés au rôle d'accompagnant spécifique à ce public

Les savoir-être relationnels

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

- Savoir adopter la bonne approche pédagogique avec un langage adapté pour rendre la séance positive, ludique, concrète, interactive et mettre en confiance l'enfant ou les enfants (accueil, gentillesse, humour, fermeté, ouverture, écoute, compréhension, acceptation et respect).
- Savoir mettre en place une relation épanouissante et confiante pour l'enfant.
- Savoir poser un cadre d'autorité et de légitimité, être un repère positif pour l'enfant.

- ❖ Durée de la formation : 4 jours, soit 50 heures (dont 16h de pratique personnelle).
- ❖ Tarif (facilité de paiement possible sur 6 mois) : 1550 €
- ❖ Tarif (si prise en charge) : 2046 €

Spécialisation Relaxation et enfants et adolescent

Lieux et dates à définir ultérieurement avec les personnes intéressées.

Modalités d'évaluation :

- ✓ Mise en pratique, dès le premier stage, avec accompagnement formatif systématique, tout au long de la formation.
- ✓ Remise de l'ensemble des devoirs (dont exposé de cas typiques et recherches d'attitudes adaptées).
- ✓ Selon le cas, envoi de compte-rendu de stage et/ou jury.



Les enseignants, intervenants et partenaires principaux

42

Tous les intervenants sont reconnus dans leurs pratiques et sont des professionnels de ce qu'ils enseignent. Certains interviennent ponctuellement, d'autres de façon régulière afin de vous fournir plusieurs approches.

Concernant notre école, nous mettons à votre disposition (sans aucune présélection), la liste d'anciens élèves sur notre site, n'hésitez pas à les contacter.

Le référent de toutes les formations : Jean-Roch ANDRÉ

- Il est le directeur de l'école du stress. Son parcours de coach et formateur combine l'expérience des interventions en entreprise, en gestion du stress et risques psychosociaux, avec l'expérience de l'accompagnement de la personne en gestion du stress, en animation de groupe et en cabinet individuel. Il intervient depuis 20 ans auprès des dirigeants et managers, dans des institutions privés et publics. Il est aussi chef de projet en ingénierie de formation.
- Il forme des enseignants en techniques de relaxation depuis 1995. Il est relaxologue Biosappien depuis 1989, et diplômé par l'institut de Médecine Traditionnelle de Qigong de Bedaïhe (Chine 1994 et 1999), agréée par la fédération Internationale de Relaxologie et par la fédération Française des Enseignants en Qigong (FAEQDCA). Il a longtemps travaillé dans le social et l'accompagnement à l'insertion professionnelle.

Nathalie LEMAITRE

- Après avoir créée ma première association en 1994, dédiée à la danse et à la pratique de la remise en forme et du fitness, j'ai accompagné pendant plus de 20 ans des groupes d'enfants, d'adolescents et d'adultes dans leur pratique hebdomadaire. Toujours dans une quête de bien-être et d'harmonie du corps et de l'esprit, c'est tout naturellement qu'avec l'expérience et les nouvelles attentes de mes élèves, je me suis formée aux techniques douces comme le Pilates®, puis j'ai entrepris une formation complète de Relaxologue méthode Biosappia®.
- Depuis j'encadre régulièrement des groupes en association ou en entreprise, j'accompagne des publics adultes, adolescents et enfants qui ont besoin de mieux comprendre et gérer leurs émotions.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt

Jean-Roch ANDRÉ ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

Marie-Claire Charrier

- L'envie de comprendre comment l'Être Humain se construit, ce qui peut achopper et améliorer son développement et bien être, m'a d'abord amenée à travailler 20 ans comme éducatrice spécialisée auprès d'adultes et d'enfants en difficultés sociales ou en situation de handicap. J'ai ainsi acquis une expérience appréciable au niveau relationnel et au niveau de la gestion émotionnelle, mais aussi de la compréhension et de l'analyse des problématiques. Au vu des besoins en termes de mieux être des personnes accompagnées, je me suis tournée naturellement vers la relaxologie pour en faire mon nouveau métier. J'accompagne enfants, adolescents et adultes en individuel et en groupe.

Rozenn PELHATE

- Son parcours en tant que conseillère en économie sociale et familiale (ou travailleur social pour faire simple) dans l'accompagnement des familles puis en tant que responsable d'une micro crèche, lui a permis de côtoyer des hommes, des femmes et des enfants d'horizon et de réalités très différentes. Expériences qui l'ont amené à développer des qualités d'écoute et d'adaptabilité qu'elle met à profit aujourd'hui en tant que relaxologue Biosappia. Elle accompagne à la fois les particuliers en groupe ou en accompagnement individuel et intervient en entreprise.

Alfred PERRIN

- Maître Praticien et formateur en PNL, Coach Certifié, comédien, il met son expérience au service de celles et ceux qui veulent tout simplement vivre mieux. Aider les autres à changer, évoluer, se fixer de nouveaux objectifs, sortir de stratégies d'échec, est, pour lui, devenu un principe de vie.

Jean-Luc MARTIN

Relaxologue, relaxothérapeute libéral et hospitalier. Jean-luc a ouvert son cabinet en 1984, il travaille en Centre Psychothérapique et à l'Institut de Cancérologie. Il est aussi formé à l'Accompagnement et à la Thérapie par les Etats Modifiés de la Conscience (Dr Chet Snow). Il accompagne les personnes à traverser les changements de vie (examens, chômage, séparation, maladie physique ou psychique, douleurs, angoisses, deuil...), et les aide à retrouver leur autonomie, leur chemin de vie et leurs ressources. En parallèle, il est aussi Formateur dans le médical et le médico-social.

D'autres intervenants plus ponctuels interviennent aussi selon les thèmes abordés.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt
Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

Témoignages

Tout d'abord, un retour d'un créatif

Bonjour JR, oui partante pour tout! J'ai fini de remplir mon Datadock et j'attends la réponse. Et je voulais partager avec toi le retour d'un créatif qui faisait déjà beaucoup de choses seul et j'étais un peu déstabilisée même si je lui ai proposé ce qui me semblait être le plus bénéfique pour le terrain d'évolution. Son retour sur les effets de la cure était très émouvant tant cela lui a apporté. Au point que son entourage professionnel lui fasse des commentaires très positifs sur le plaisir a travailler avec lui (il dirige une équipe dans la culture) sa capacité à apaiser "les fortes têtes " en réunion, sa capacité à être en lien avec les autres... Bref, toujours très reconnaissante de cette formation de relaxologue qui m'apporte beaucoup! merci merci!!!

Virginie, infirmière, formation prise en charge par l'hôpital, fin de formation

... je te souhaite une très bonne année à venir, pleine de partage et de joie. Voici mes dernières relaxations, je sais j'ai mis le temps, mais cela n'a pas toujours été facile cette année passée, suite à une épreuve difficile, il a fallu que je me relève et que je reprenne confiance en la vie, tous les exercices appris lors de cette formation ont été une réelle aide pour moi même si je ne les pratique pas assez à mon gout. Merci de m'avoir fait découvrir ces outils.

Fabienne, animatrice de gymnastique, 3 mois après la fin de formation

... C'est le cœur rempli de bonheur, d'allégresse, de fierté que je viens vous raconter mon atelier gestion du stress avec santé active (le programme CPAM).

Oh la la.... Au départ je n'étais pas très fière... J'ai eu des dames, d'âges différents avec trois différents caractères.... Je leur ai demandé de se présenter et ce qu'elles attendaient de l'atelier.... On a parlé du stress, des causes, des conséquences et tout de suite c'est devenu magique.... Interactif, gai... chacune a raconté son stress, et tous mes exercices se sont enchainés, pas forcément ceux que j'avais préparés mais d'autres de la formation selon ce qu'elles me disaient.... J'étais dedans, je ne me suis plus posé de questions.... Elles ont osé donner leur ressenti sur chaque exercice. Le vittoz les a enchantés... elles ont pris des notes.... La relax finale sur le matin d'été les a emmenées très loin....

C'était génial.... Quand on est sorties de la salle.... Elles sont venues m'embrasser.... Le Monsieur de la CPAM n'en revenait pas, c'était la première fois qu'il voyait cela... Je suis sortie sur un petit nuage... j'aurais voulu que cela ne s'arrête pas.... J'ai adoré ça et il fallait que je vous le dise tout de suite.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt
Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

Marie-Line, secrétaire de mairie, 3 mois après la fin de la formation

Il y a 2 salons bien être sur Auxerre. Je vais voir si je peux y faire des conférences. Je continue mes séances individuelles et j'y prends beaucoup de plaisir. J'ai une créative fibromyalgique, son médecin a été étonné de constater à quel point elle respirait bien et il lui a demandé si elle faisait quelque chose de particulier. J'étais très fière d'elle, car elle joue vraiment le jeu, et fait ses exercices avec beaucoup d'implication. Je n'ai donc pas manqué de la féliciter...

45

Agnès, responsable qualité, 2 mois après la fin de formation

Je viens d'être engagée pour une année pour intervenir dans une école élémentaire en tant que relaxologue à raison d'une fois par semaine pour des ateliers de relaxation d'1h30 avec une douzaine d'enfants. Je suis ravie. Ils sont plein de spontanéité touchante. J'ai reçu hier soir mon premier accompagnement individuel. Je suis dans l'attente de réponses pour des interventions en collectif et en duo (maman + enfant).

... Je réalise déjà combien une séance de relaxation avec les enfants est un exercice différent. Je dois systématiquement m'adapter le moment venu en fonction de l'humeur et de la curiosité des enfants, tant au niveau de l'approche pédagogique (elle doit être ludique, imagée et variée) que sur la durée des exercices découverte (courts) ... Je prépare mes séances de bout à bout en amont en sachant que je vais devoir le moment venu réajuster et improviser beaucoup sans perdre de vue mon objectif et son fil conducteur. Je réalise d'ailleurs que cela me plaît beaucoup car j'observe beaucoup les enfants et je m'observe aussi pour rester à leur niveau. Je suis très contente de ma séance d'aujourd'hui car l'enfant terrible (Raphaël) du groupe a fait preuve de beaucoup d'intérêt et n'a pas chahuté comme à son habitude. J'ai félicité Raphaël ... La directrice de l'école réfléchit à un atelier de relaxation sur la pause méridienne pour ses enseignantes. ... j'ai enfin un rendez-vous avec la CPAM des Yvelines pour des ateliers en lien avec le programme de santé active. Par ailleurs, mon projet de pouvoir intervenir au sein de mon ministère via la médecine de prévention finit par avancer. Mon projet a retenu l'attention d'un médecin référent sur plusieurs sites des métiers d'art qui m'a contacté hier. Je croise les doigts...Enfin, je dois explorer des pistes pour des ateliers pour les enfants malades.

Caroline, psychologue, fin de formation

Cette formation a été enrichissante. Après avoir moi-même pratiqué et intégré les outils pendant la formation, je peux maintenant transmettre aux autres cette méthode afin qu'ils accèdent, eux aussi, à l'autonomie dans la gestion de leur stress et à leur épanouissement personnel. Cette formation m'a permis de poursuivre un cheminement personnel et d'accéder à une dynamique de changement pour permettre la

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt
Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

concrétisation de ce à quoi j'aspire depuis longtemps, l'installation en libéral. Merci pour ta pédagogie que tu as voulu dynamique et interactive. J'ai trouvé mon cabinet qui est situé du côté de Marne La Vallée, c'est un cabinet médical (ophtalmo, ostéo, infirmiers), les professionnels ont été très accueillants. J'y exercerai le mercredi et le samedi matin. Je suis aussi à la 4^{ème} séance de Biosappia® que je propose en ce moment. Ma créative est très réceptive, ressent les bienfaits et a déjà des prises de conscience.

Annie, infirmière, fin de formation

Suite au stage découverte que j'ai fait l'an dernier au sein de l'école, je savais, en commençant ce cursus, que j'y trouverais les bons outils pour me permettre d'avancer sur un nouveau chemin avec également ce travail en profondeur à faire sur moi...

Avec mes difficultés personnelles, je savais aussi que ce cursus pendant cette année était un défi redoutable. Je savais aussi que si je parvenais à mes fins, c'était bien la preuve que les outils Biosappia® sont performants et efficaces sur des sujets avec une très lourde charge émotionnelle ... J'ai donc réussi.

La méthode Biosappia® est indéniablement performante et efficace. Je crois aussi que sans la confiance que l'école m'as donnée et la cohésion exceptionnelle de notre groupe, je n'aurais peut-être pas parcouru un aussi long chemin vers le changement, le renouveau dans le mieux-être. Merci à toi, à vous tous.

Nathalie, en cours de formation, après une première expérience d'animation de groupe

" Trop bien ! Je me suis sentie vraiment à l'aise, comme un poisson dans l'eau. Mon fil conducteur était clair et je leur ai fait les exercices que j'avais prévus. Pour une première, j'ai adoré... même pas peur. Vive les plans de séances !

Et si je devais recommencer quelque chose, et bien je referais tout pareil... si, si !

J'ai même reçu un mail de retour encourageant : Merci encore pour cette séance qui, me semble-t-il, a été très appréciée par les participantes. A une prochaine collaboration

Mme ... Psychologue clinicienne, Coordinatrice du Conseil local de santé mentale

Fabienne, en cours de formation, après un accompagnement individuel

Pour la cure enfant, elle est terminée et je suis allée jusqu'au bout. Ma récompense, c'est qu'un mois après, les parents m'ont dit que cela se passait nettement mieux à l'école et que leur enfant était plus concentré. Il m'a dit avoir utilisé différents exercices depuis notre dernière entrevue.

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt
Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>
✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

J'ai une nouvelle cliente en cure depuis cet après-midi. J'ai fait une intervention en entreprise pour montrer ce qu'est la relaxologie. Cela a beaucoup plu et ils vont voir pour créer un cours en septembre ... J'ai participé à un salon du bien-être. Je suis sur un projet avec un organisme de mutuelle pour proposer deux séances en octobre dans le cadre d'un projet interne. J'avance à petits pas...

Témoignages de personnes accompagnées par nos élèves

47

- *Une nouvelle rencontre avec moi, mieux vivre l'instant présent. J'ai découvert la sensation juste.*
- *Je sais maintenant me détendre et me ressourcer, prendre du recul, être plus conscient de mes pensées, de mes actes, de ma vie.*
- *Je peux enfin vivre sereinement mes émotions. Je me sens apaisée, mes objectifs de vie sont plus clairs, je donne une meilleure place à mes richesses intérieures et à la confiance en moi*
- *Je suis prête pour mes examens.*
- *C'est une renaissance, une construction de l'avenir, un nouvel élan, une respiration. Je retrouve mon dynamisme, j'ai trouvé comment mettre en route une vraie volonté, l'énergie de l'action.*
- *Grâce aux techniques de concentration, je sais comment éviter "d'être pensé" et reprendre le contrôle de mon mental, j'économise les pertes inutiles d'énergie liées à la rumination mentale.*
- *Il me semble depuis quelque temps nécessaire de prendre mon temps. De part mon activité et mes responsabilités, je dois me projeter, anticiper et prendre des décisions non pas pour l'instant présent mais pour les mois et semaines à venir. Je me suis toujours sentie hors du temps présent, et de ce fait, ce comportement dans ma vie professionnelle a déteint dans ma vie personnelle. Je comprends mieux mon mal être, mon raz le bol, ma fatigue. Depuis quelques semaines, je renoue avec l'instant présent et j'y découvre du plaisir. L'angoisse ou le stress lié au futur s'apaisent. Les ressassements du passé n'ont plus lieu d'être.*
- *C'est aussi une volonté de dire stop, de refuser de se laisser emporter par cette frénésie et cette vitesse. Une quête qui me rendait de moins en moins efficace. Depuis que je prends le temps de respirer, de me poser pour juste sentir des choses simples, reprendre contact avec mes 5 sens, je me sens plus calme, plus sereine, plus réfléchie dans mes décisions, moins oppressée par mes responsabilités. Je n'ai plus l'impression de porter un fardeau, la charge s'allège ... Au sein de mon entourage familial, je dédramatise les situations, je ne leur communique plus mon stress et mes angoisses. Je profite mieux de chaque instant en leur présence. Au travail, mes collaborateurs se sentent en confiance, sont rassurés de me voir plus sereine. Chaque soir, que je prends le temps avant de m'endormir de faire des exercices de respiration ou de relaxation. J'ai un meilleur sommeil, je ne me sens plus fatiguée au réveil. J'ai l'impression d'avoir mis, depuis quelques semaines, mon organisme sur pause. Mes respirations sont plus profondes. Je débloque souvent ma cage thoracique (centre des émotions) afin de pouvoir mieux respirer, plus profondément. J'ai besoin néanmoins de retrouver de l'énergie, de l'optimisme... La prochaine étape sera de faire des exercices de relaxation et de respiration dans ce sens.*

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024

*St Exupéry disait : « Il n'est pas question de prévoir l'avenir, il est question de le permettre ».
En ce qui nous concerne, dans notre volonté d'enseigner pour rendre l'autre autonome, nous dirons : il n'est pas question de prétendre savoir ce qu'un exercice ou un protocole peuvent apporter, il est question de permettre à chacun de le vivre pour qu'il découvre lui-même quand l'utiliser.*

*Le changement est une porte qui s'ouvre de l'intérieur, et le relaxologue permet d'en trouver la clef.
Il se centre sur la personne, pas sur la technique.*

48

Pour nous soumettre un dossier d'inscription :
Rendez-vous sur notre site, dans l'onglet du menu [contact](#), sous menu
"[S'inscrire à nos activités](#)".

Regardez aussi nos vidéos "témoignages" sur notre site "www.ecoledustress.com".

Email : contact@ecoledustress.com

Découvrez nos stages : <http://www.ecoledustress.com/files/EcoledustressStages.pdf>

Facebook : <https://www.facebook.com/ecoledustress/>

Instagramm : <https://www.instagram.com/ecoledustress/>

Twitter : <https://twitter.com/EcoleDuStress>

Linkedin : [Entreprise "Ecole du Stress"](#)

Viadeo : [Entreprise "Ecole du Stress"](#)

Google+ : [Notre page Google+](#)

Youtube : [Notre chaîne vidéo](#)

Siret 408 053 536 000 38

Déclaration d'activité enregistrée en date du 20/03/2019 : N° 11 92 22753 92, auprès du préfet de région Idf.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat » (article L.6352-12 du code du travail)

Toute reproduction, même partielle, de ce document peut-être soumise à poursuite judiciaire.

Institut "Ecole du stress"

117 av. victor hugo * 92100 boulogne billancourt

Jean-Roch ANDRE ☎ 09-80-80-80-39 🌐 <http://www.ecoledustress.com>

✉ : contact@ecoledustress.com

Dernière modification : 13/03/2024