

Accompagnement de l'hypersensibilité

La sensibilité est une qualité très importante chez l'être humain. Grâce à ses perceptions sensorielles, émotionnelles et intellectuelles, une personne sensible peut par exemple développer de grandes aptitudes en faisant appel à son instinct, comprendre l'autre par empathie, traduire ses ressentis en créativité... Toutefois si cette sensibilité est exacerbée, elle conduit à de l'hypersensibilité et peut provoquer de véritables souffrances pour celui ou celle qui la subit.

L'hypersensibilité est souvent la cause de nombreuses problématiques (inadaptation sociale, déconnexion du réel, mésestime, émotivité, excès de compassion, attachement difficile, conflits, ruminations, mal-être, fatigue, oubli de soi, etc.) et de compensations diverses en s'isolant volontairement ou involontairement dans une « bulle protectrice et réconfortante » afin de supporter ces difficultés de vie (dépendances, évitements, procrastination, anticipation, hypersomnie, rêveries, etc.).

Cette formation sur l'accompagnement des enfants, adolescents et adultes hypersensibles vous permettra de les aider à accepter leurs caractéristiques personnelles et à réguler leurs pensées, émotions et comportements. Grâce à des outils pragmatiques, ludiques et efficaces (intérieurisation, remise en question, distanciation, projection positive, etc.) vous découvrirez comment transformer ce qui pouvait jusqu'alors être vécu comme une fragilité en de belles capacités afin de se réaliser soi-même.

Objectifs

- COMPRENDRE les particularités et les désagréments courants de l'hypersensibilité.
- SAVOIR IDENTIFIER les origines traumatiques et les besoins cachés derrière les symptômes.
- APPRENDRE comment faire face à la peur du jugement, du rejet et de l'inconnu.
- ACQUÉRIR des techniques pratiques pour utiliser sa sensibilité et en faire une force.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Jimmy Sapin

TARIFS

Préférentiel :

530 euros

Référentiel :

665 euros

DATES - 3 SESSIONS

26-28 novembre 2024

16-18 mai 2025

28-30 novembre 2025



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Définitions, signes et formes
- Troubles dissociatifs (3 niveaux)
- Questionnaire de bilan complet
- Identification des causes réelles
- Origines innées et acquises
- Blessure de rejet, d'abandon et de sacrifice
- Détermination d'objectifs et des besoins

JOUR 2

- Sentiment de différence et de vulnérabilité
- Pièges identitaires à éviter
- Outil de gestion émotionnelle et rationnelle
- Estime et acceptation de soi
- Repli subi ou choisi
- Techniques de visualisations

JOUR 3

- Métaphores et clés symboliques
- Travail sur les peurs et les croyances
- Conseils et prescriptions de tâches
- Protocoles de changement et de ressource
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.