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 (intériorisation, 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.

Programme

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

JOUR 1
- Définitions, formes et caractéristiques
- Identification des origines innées et acquises
- Sentiments de différence et de vulnérabilité
- Blessures de rejet, d'abandon et de sacrifice
- Pièges identitaires à éviter
- 4 styles de relations aux émotions
- Outils de gestion émotionnelle et rationnelle

JOUR 2
- Phénomène d'éponge émotionnelle
- Nettoyage des énergies négatives
- Gestion de la solitude
- 9 moyens de sortir de l'isolement
- Questionnaire de bilan complet
- Troubles dissociatifs (3 niveaux)
- Techniques de visualisations

JOUR 3
- Détermination d'objectifs et des besoins
- Métaphores et clés symboliques
- Estime et acceptation de soi
- Structure des séances d'accompagnement
- Conseils et prescriptions de tâches
- Protocoles de changement et de ressource
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Objectifs

- COMPRENDRE les particularités et les désagréments courants de l'hypersensibilité.
- APPRENDRE comment faire face à la peur du jugement et s'accepter soi-même.
- SAVOIR IDENTIFIER les émotions ressenties et découvrir comment les gérer idéalement.
- ACQUÉRIR des outils 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 - 4 SESSIONS
28-30 novembre 2025
30 janvier-1 février 2026
22-24 juin 2026
27-29 novembre 2026

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

62 stagiaires formés en1 an