



Association
TiChri

CATALOGUE DES FORMATIONS BIEN-ETRE

CENTRE DE FORMATION TICHRI
14 RUE JEAN JAURES
83640 ST ZACHARIE

contact@associationtichri.fr
06 02 60 29 54



Association
TiChri

SIRET : 79116855200036
N° activité formateur : 93131463813

PROGRAMME COMPETENCES FONDAMENTALES EN SOPHROLOGIE "Animer des séances de sophrologie" – 70 H –

OBJECTIFS

- Intégrer les connaissances théoriques et techniques de façon à être capable de présenter et d'expliquer les concepts de la sophrologie à un public.
- Intégrer les bases méthodologiques des protocoles de la sophrologie afin d'être capable de conduire des séances de sophrologie.
- Intégrer un comportement éthique de façon à être capable de favoriser l'autonomisation et la responsabilité des personnes et des groupes de personnes.
- Connaître les notions de base en psychopathologie et être en capacité de reconnaître les limites d'intervention en sophrologie
- Être capable d'avoir une pratique personnelle de la sophrologie de façon à entretenir ses capacités et ainsi pouvoir les mobiliser avec les personnes accompagnées.

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'intégrer une posture de sophrologue pour pouvoir conduire des séances de sophrologie dans les différents contextes de son choix (Développement personnel, Développement Professionnel, Milieu institutionnel, Milieu associatif, Education, Enfance, Handicap, Santé, Sport, Organisations de travail)

FORMATION :

Formation en présentielle avec ASSO VIVRE EN CŒUR -54 chemin de la Capelanne 83140 Six-Fours- 06 84 61 15 25 – Siret 847 551 272 00010 – am.triolle@parcours-formation-sophrologie.com . Cette formation est réalisable en E-learning à distance.

DURÉE 70 Heures

TARIF: 1900€ TTC

Pour les financements Pôle Emploi, merci de nous envoyer à tichri13@gmail.com : votre nom, prenom, mail, adresse, les dates de sessions désirées et votre identifiant Pôle emploi.

FORMATRICES

- Mme Triolle Anne-Marie ou Mme Sillot Marie-josé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La formation est dispensée de façon à favoriser une pédagogie active:
- Alternances d'apports théoriques, de mises en situations et de pratiques.
- Mise en oeuvre pratique : auprès d'un public de volontaires ou en institutions, associations ou organisations.
- Travail personnel: Exercices pratiques d'intégration. Travail de lecture de la bibliographie .conseillée et travail d'approfondissement en lien avec les thématiques abordées pendant les cours.

CALENDRIER 2020-2021

HORAIRES : 9H à 12H30- 14H30 à 18H 7H par jour de formation

DATES 2020

- Séquence 1 : 26/27 septembre 2020
- Séquence 2 : 31 octobre et 1er novembre 2020
- Séquence 3 : 14/15 novembre 2020
- Séquence 4 : 28/29 novembre 2020
- Séquence 5 : 19/20 décembre 2020

DATES 2021

- Séquence 1 : 23/24 janvier 2021
- Séquence 2 : 13/14 février 2021
- Séquence 3 : 27/28 février 2021
- Séquence 4 : 13/14 mars 2021
- Séquence 5 : 27/28 mars 2021

PROGRAMME DÉTAILLÉ

COMPETENCES FONDAMENTALES EN SOPHROLOGIE

"Animer des séances de sophrologie"

- **Séquence 1**

Fondamentaux théoriques et pratiques- Intégrer les concepts et les bases théoriques et pratiques de la sophrologie

- Techniques de la RDI -1er degré axées sur le corps
- Origines de la sophrologie
- Histoire de la sophrologie
- Fondements philosophiques et humanistes de la sophrologie
- Techniques de base de la relaxation dynamique Intentionnelle RDI
- Elaboration des accords de groupe d'apprentissage en sophrologie

- **Séquence 2**

Phénoménologie existentielle-Intégrer une capacité à voir autrement

Techniques de la RDI -1er degré axées sur le corps

- La phénoménologie : Principes et méthodes
- Les phénoménologues : Husserl, Heidegger, Merlot Ponty, les existentialistes
- Intégrer une capacité à avoir une attitude phénoménologique au service de la rencontre et du nouveau regard

- **Séquence 3**

Cadre d'Alliance – Représentations psychiques-Imaginaire

Techniques de RDI-2ème degré axées sur les capacités psychiques

- Relation et cadre d'Alliance en sophrologie
- Les différents niveaux de conscience
- La caverne de Platon : Conditionnement culturel et processus d'autonomisation
- Orienter l'écoute et l'expression vers les ressentis corporels et les sentiments pour favoriser la relation d'alliance

- **Séquence 4**

Dimensions de temporalité et de mémoire- Somatisation positive- Apprendre à explorer et changer le rapport au temps -Apprendre à l'autre à prendre soin de lui

Techniques de RDI-3ème degré axées sur les interactions entre le psychisme et le corps

- Capacités de la mémoire
- Dimension de temporalité.
- Influence de la perception du temps sur le comportement et sur l'équilibre psychique
- La place du silence dans l'accompagnement sophrologique

- **Séquence 5**

Axiologie : la philosophie des valeurs humaines- Ethique Déontologie et limites d'intervention

Techniques de RDI 4ème degré axées sur les valeurs

- Axiologie
- Contribution des valeurs dans le processus d'autonomisation de la personne
- Actualisation des valeurs personnelles au cours de la vie
- Ethique, réflexivité,
- Limites d'intervention
- Psychopathologie
- Auto-positionnement. Bilan des apprentissages. Axes de progression

CONTACT

Siren : 791168552
N° d'activité formateur : 93131463813
www.associationtichri.fr - tichri13@gmail.com

FORMATION D'INTERVENANT EN MÉDIATION ANIMALE – 100H –

OBJECTIFS

Cette formation a pour but de monter et développer un projet au sein des établissements (EHPAD, IME ETC...) pour être intervenant en médiation animale. Elle permet de structurer, animer un groupe et organiser une activité en médiation animale. Elle permet également de vérifier et évaluer l'impact des ateliers de médiation animale.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tout professionnel exerçant auprès d'un public dans le cadre d'une relation d'aide et/ou de soin ou pour toutes personnes souhaitant découvrir et s'initier à la Médiation Animale.

FORMATION :

Individuelle / Collective (4 stagiaires max)

DURÉE : 100 heures

LIEU

- 14 rue Jean Jaurès, 83640, Saint Zacharie
- 1331 route des aubes. 13400 Aubagne
- établissements sociaux médicaux

TARIF : 2000€ TTC

FORMATRICES

- Mme Bourreli Charlotte
- Mme Bazan Michelle

TYPE D'ACTION FORMATION : Perfectionnement & Acquisition

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

- Les moyens humains : formateurs spécialisés
- Les supports pédagogiques : dossier documentaires, ouvrages, cahier pédagogique.
- Les moyens logistiques : salle de formation, paper-board, imprimante
- Les outils techniques : ordinateurs, logiciels utiles à la formation...

NOS PARTENAIRES QUALITÉS



A M E A
MÉDIATION ANIMALE



Association
TiChri

PROGRAMME DÉTAILLÉ MÉDIATION ANIMALE

Le programme détaillé ci joint, correspond à une formation de 100 heures sur 20 journées de 5 heures mais est adaptable : 13 jours (65h) en établissement extérieurs, 2 jours (10h) à la ferme et 3 jours (25h) en centre de formation.

15 HEURES

- Présentation du ou des projets des stagiaires
- Historique et éthologie de la médiation animale
- Différencier l'animation (AAA) de la thérapie (TAA)
- Anatomie, comportement en médiation animale et soin des principaux animaux utilisés
- Le rôle du vétérinaire
- Les différents publics de la médiation animale
- Les différents lieux d'accueil et leurs spécificités
- Les différents lieux d'accueil et leurs spécificités

15 HEURES

- Contribution de l'animal en contexte thérapeutique
- Choix des espèces animales et rôles respectifs
- L'importance du bien être humain et animal
- La Zoothérapie : complément de nombreuses professions
- Quizz à réaliser par le stagiaire

10 HEURES

- Le rôle de l'intervenant en médiation animale
- Le client: bien connaître son fonctionnement, une nécessité
- Définition des objectifs de travail : indispensable avant l'intervention
- Les multiples applications de la médiation animale selon la clientèle
- Quelques dangers à éviter : allergies, hygiène et sécurité
- Jeux de rôle et Quizz à réaliser par le stagiaire

10 HEURES

- Les pathologies les plus souvent rencontrées
- Savoir communiquer avec son public
- Présentation individuelle des différents projets
- Évaluation des besoins et définition d'objectifs
- Développement, tarifs, contrats et assurance
- Choisir sa forme juridique
- Savoir présenter sa structure et savoir se vendre
- Simulations d'entretien
- Quizz à réaliser par le stagiaire

10 HEURES

- Les spécificités de la personne âgée
- Différence entre gérontologie et gériatrie
- Que sont les fonctions cognitives ?
- Exercices pratiques

10 HEURES

- La personne en structure d'accueil
- La personne âgée à domicile
- Le rôle de l'équipe soignante
- Les personnes âgées et les troubles cognitifs
- Spécificités de la maladie d'Alzheimer
- Travail collectif et individuel sur la mise en place du mémoire

PROGRAMME DÉTAILLÉ MÉDIATION ANIMALE

10 HEURES

PROJET INDIVIDUEL

- Travail sur la mise en place des objectifs de chacun
- Choix de la structure juridique
- Jeux de rôle pour mise en place des partenariats
- Réalisation d'une maquette de présentation de l'entreprise
- Quizz en ligne (1 / 2 heure)
- Supervision avec l'équipe sur toutes les séances de pratiques réalisées

20 HEURES

EVALUATION DES ACQUIS : 20 HEURES

L'appréciation des résultats se fait à travers l'organisation d'une séance de médiation animale avec : définition du public, définition d'objectifs adaptés, moyens mis en œuvre et l'explication des outils utilisés.

Le stagiaire, en charge de sa séance devra, par un écrit :

- Définir la problématique de son public.
- Définir un cadre de fonctionnement
- Définir les besoins de son public et les réponses apportées
- Définir les objectifs à courts termes et moyens termes
- Argumenter les intérêts de la prise en charge du patient
- Définir sa place d'encadrant.
- Définir le rôle de l'animal médiateur dans la prise en charge
- Expliquer les outils et les grilles d'observation mis en place pour atteindre ces objectifs.
- Quizz à réaliser par le stagiaire

Le programme détaillé ci joint, correspond à une formation de 100 heures sur 4 semaines de 25h chacune ou sur 20 journées de 5 heures par exemple:

13 jours (65h) en établissement extérieurs (Dispatché sur une centaine d'établissement sociaux médicaux de la région PACA,

2 jours (10h) à la ferme (Ferme Amea 1331 route des Aubes. 13400 Aubagne) et

3 jours (25h) en centre de formation (Centre de formation Tichri. 14 Rue Jean Jaurès. 83640 St Zacharie).

CONTACT

Siren : 791168552
N° d'activité formateur : 93131463813
www.associationtichri.fr - tichri13@gmail.com

*Association
TiChri*

FORMATION COMPETENCES FONDAMENTALES EN DANSE ART THERAPIE "Animer des séances de danse Art Thérapie" - 42 H -

OBJECTIFS

Acquérir les bases et les fondements de la Danse Art Thérapie :

- Être capable de susciter la mise en mouvement des personnes par la danse libre.
- Être capable d'utiliser la musique et les rythmes pour libérer et faire évoluer le mouvement.
- Favoriser l'écoute et la connaissance de soi par le mouvement
- Être capable de susciter l'émotion et l'expression dansée de soi.
- Être capable de lier la respiration et le mouvement pour favoriser la présence et la fluidité.
- Être capable de proposer un univers musical au service de l'expression dansée

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'intégrer une posture de Danse-Art-Thérapeute pour conduire des séances de danse art thérapie en individuel ou en groupe dans différents contextes de son choix

DURÉE 42 heures

LIEU:

Formation en présentielle avec ASSO VIVRE EN COEUR -54 chemin de la Capelanne 83140 Six-Fours- 06 84 61 15 25 – Siret 847 551272 00010 – am.triolle@parcours-formation-sophrologie.com . Possibilité de formation à distance.

TARIF: 1340€ TTC

Pour les demandes de financements Pôle Emploi, merci de nous envoyer à tichri13@gmail.com : votre nom, prenom, mail, adresse, les dates de sessions désirées et votre identifiant Pôle emploi.

FORMATRICES

Mme Triolle Anne Marie ou Mme Sillot Marie-josé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La formation est dispensée de façon à favoriser une pédagogie active:
- Alternances d'apports théoriques, de mises en situations et de pratiques.
- Mise en oeuvre pratique : auprès d'un public de volontaires ou en institutions, associations ou organisations. Travail personnel: Exercices pratiques d'intégration. Travail de lecture de la bibliographie
- conseillée et travail d'approfondissement en lien avec les thématiques abordées pendant les cours.
- Rédaction d'un rapport de fin de d'études pour le module 4.

CALENDRIER 2019-2020 CURSUS WE

HORAIRE : 9H à 12H30- 14H30 à 18H 7H par jour de formation .

MODULE OCTOBRE 2020

MARSEILLE en WE MARSEILLE en WE

- Séquence 1 : 17/18 octobre 2020
- Séquence 2 : 21/22 novembre 2020
- Séquence 3 : 12/13 décembre 2020

MODULE 1 OCTOBRE 2020 SIX-FOURS en SEMAINE

- Séquence 1 : 30 octobre et 6 novembre 2020
- Séquence 2 : 13 novembre et 20 novembre 2020
- Séquence 3 : 27 novembre et 4 décembre 2020

MODULE JANVIER 2021

MARSEILLE en WE MARSEILLE en WE

- Séquence 1 : 9/10 janvier 2021
- Séquence 2 : 16/17 janvier 2021
- Séquence 3 : 30/31 janvier 2021

MODULE 1 JANVIER 2021 SIX-FOURS en SEMAINE

- Séquence 1 : 15 & 22 janvier 2021
- Séquence 2 : 5 & 12 février 2021
- Séquence 3 : 26 février & 5 mars 2021

PROGRAMME DÉTAILLÉ
COMPETENCES FONDAMENTALES EN DANSE ART THERAPIE
"Animer des séances de danse Art Thérapie"
- 42 H -

- **Séquence 1**
Être capable d'initier la danse libre et la mise en mouvement
Mobiliser le corps-dansant, Respiration et mouvement
Mettre en mouvement sur la musique

- **Séquence 2**
Être capable d'utiliser la musique et les rythmes pour libérer et faire évoluer le mouvement
Analyse des pratiques. Rythmes et connaissance de soi, Recherche musicale
Percussions sonores et émotions, Créer un univers musical.

- **Séquence 3**
Être capable de susciter l'émotion et l'expression dansée de soi
Analyse des pratiques. Permettre l'émotion et l'accueillir dans la bienveillance
Mettre l'émotion en mouvement pour lui permettre d'évoluer . Bilan et évaluation des apprentissages. Axes de progression

CONTACT

Siren : 791168552
N° d'activité formateur : 93131463813
www.associationtichri.fr - tichri13@gmail.com

FORMATION COMMUNICATION POSITIVE – 28 H –

OBJECTIFS

Cette formation permet à nos clients de savoir décrypter son type de personnalité et celui de ses interlocuteurs, via des exercices pratiques qui accompagnent la formation et permettent un entraînement concret.

Nous proposons cette formation afin d'augmenter l'efficacité et le confort dans les relations de travail ou dans la vie personnelle. Elle permet de mieux gérer les relations de travail et personnelles et pouvoir ainsi maîtriser des situations conflictuelles. Ces méthodes permettent de limiter les actions inefficaces.

Nous les formons également afin de développer un comportement adapté aux réactions d'agressivités, de passivités, de manipulation etc... Par le biais de cette formation nous offrons aux clients, une étude comportementale alterné d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontations d'expériences.

PRÉ-REQUIS

Les participants sont invités à préparer au moins 2 cas :

- Une situation dont ils sont ressortis galvanisés
- Une situation dont ils sont ressortis démotivés
- Une situation révélatrice d'une difficulté relationnelle personnelle ou professionnelle

PUBLIC VISÉ

ouverte à tous, tous secteurs confondus

FORMATION :

Individuelle / Collective (4 stagiaires max)

DURÉE : 28 heures

LIEU

- Inter-entreprise : 14 rue Jean Jaurès, 83640, Saint Zacharie
- Intra-entreprise : Un(e) formateur(trice) se déplace dans les locaux du stagiaire
- FOAD (Formation Ouverte A Distance) : Formation en E-learning synchrone ou asynchrone

TARIF : 1 400€ TTC

FORMATEURS (TRICES)

- Mme Faticci Laetitia
- Mme Faticci Christel
- Mme Bourelli Charlotte

Selon disponibilité

TYPE D'ACTION FORMATION : Perfectionnement

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

- Logiciel TeamViewer – Prise en main de l'ordinateur du stagiaire
- Audit en début & fin de formation
- Quizz toutes les 7h de formations
- Aide en ligne gratuite durant 1 mois
- Si la formation est présentielle en centre de formation : mise à disposition des outils informatiques
- E-book disponible durant la formation

NOTRE PARTENAIRE QUALITÉ



Le programme détaillé ci joint, correspond à une formation sur 4 journées , mais est adaptable sur 7 sessions de 4h.

JOUR 1

LES BASES DE LA COMMUNICATION: 3 HEURES

- Qu'est ce que la communication ?
- La structure de personnalité selon la Process Com®
- Les six types de personnalité et leur manière de communiquer

PRATIQUE: 4 HEURES

- Présentation à chaque participant de son inventaire de personnalité
- Cas pratique : analyser l'impact de sa personnalité sur son mode de communication.
- Entraînements sur des situations types, présentées en vidéo
- Quizz journalier (environ ½ heure)

JOUR 2

ECOUTE ET ADAPTATION: 3 HEURES

- Développer la motivation pour coopérer
- Comment satisfaire les besoins psychologiques de chacun?
- Développer sa flexibilité relationnelle : l'écoute active, les 5 parties de personnalité

PRATIQUE: 4 HEURES

- Cas pratique : retour sur l'exercice de réflexion du démarrage.
- Exercices personnels d'ancrage de ses besoins psychologiques personnel.
- Exercices en sous-groupes sur l'écoute.

JOUR 3

UNE COMMUNICATION EFFICACE: 3 HEURES

- Les 5 canaux de communication pour être entendu de chacun
- Savoir identifier le canal de communication proposé par son interlocuteur
- Comprendre les 6 façons de percevoir l'environnement
- Apprendre à utiliser les perceptions pour entrer dans le cadre de référence de son interlocuteur

JEUX DE RÔLES: 4 HEURES

- Entraînements à l'utilisation du canal de communication et de la perception adaptée à chaque type de personnalité
- Entraînements via des jeux de rôles

JOUR 4

SITUATIONS DE MÉCOMMUNICATION: 3 HEURES

- Les effets du stress dans la communication
- Identifier les comportements de stress chez son interlocuteur
- Comment gérer le processus pour revenir à une communication positive?

PRATIQUE: 4 HEURES

- Echanges en sous-groupes à partir des cas apportés par les participants
- Jeu de rôle ou entraînement à partir d'extraits de films

NOS + TICHRI

L'association Tichri vous offre : un inventaire de personnalité ainsi qu'une étude comportementale.

CONTACT

Siren : 791168552
N° d'activité formateur : 93131463813
www.associationtichri.fr - tichri13@gmail.com