Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Catalogue de formation

Formation continue en imagerie médicale

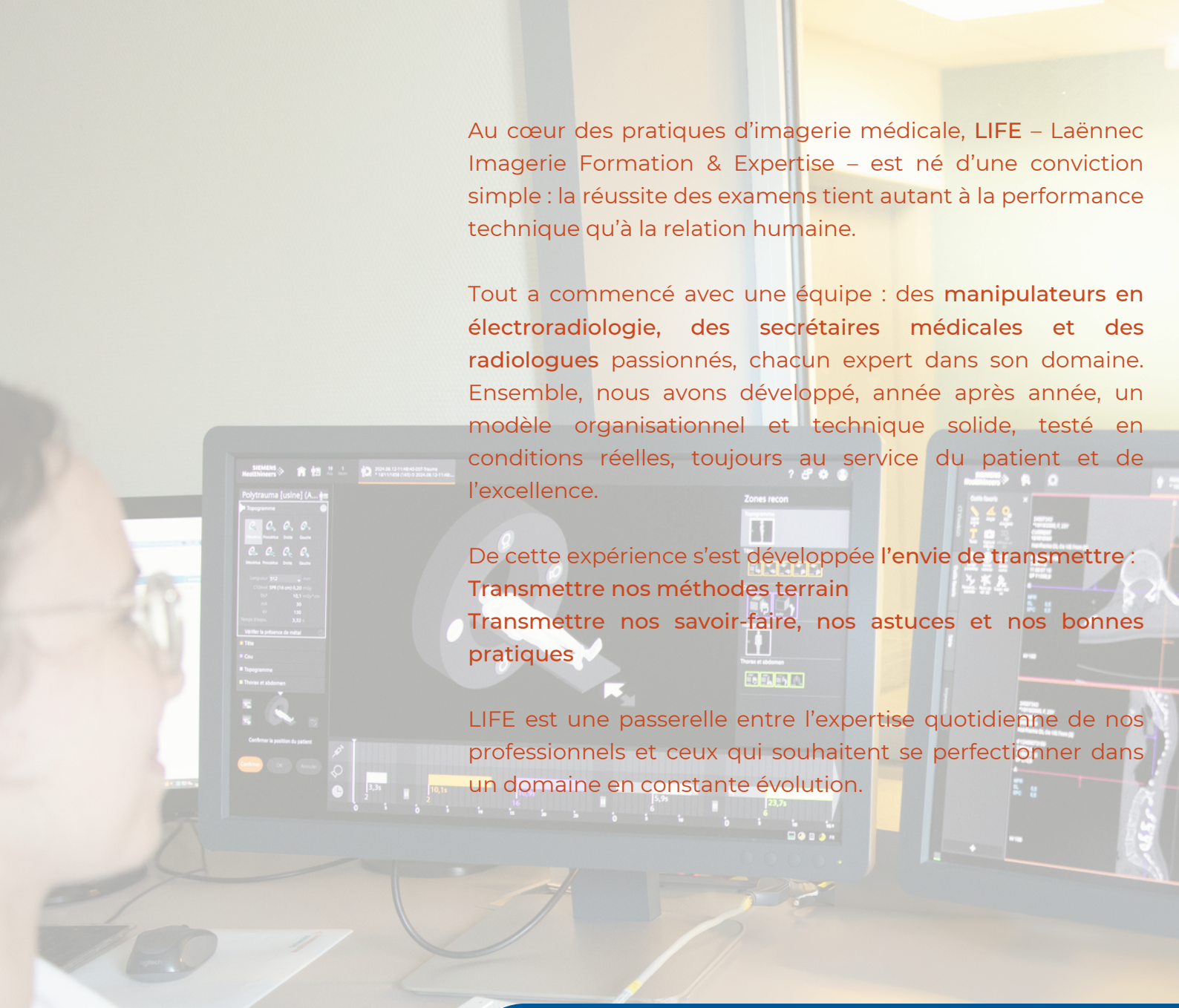
2027







Laënnec Imagerie Formation & Expertise



Au cœur des pratiques d'imagerie médicale, **LIFE** – Laënnec Imagerie Formation & Expertise – est né d'une conviction simple : la réussite des examens tient autant à la performance technique qu'à la relation humaine.

Tout a commencé avec une équipe : des **manipulateurs en électroradiologie, des secrétaires médicales et des radiologues** passionnés, chacun expert dans son domaine. Ensemble, nous avons développé, année après année, un modèle organisationnel et technique solide, testé en conditions réelles, toujours au service du patient et de l'excellence.

De cette expérience s'est développée **l'envie de transmettre :**
Transmettre nos méthodes terrain
Transmettre nos savoir-faire, nos astuces et nos bonnes pratiques

LIFE est une passerelle entre l'expertise quotidienne de nos professionnels et ceux qui souhaitent se perfectionner dans un domaine en constante évolution.

SOMMAIRE

· On a hacké l'IRM : la physique fun, enfin! 2
· Tout sur l'IRM.....4
· Développer vos compétences en IRM cardiaque.....6
· Scanner et IRM pédiatrique sans sédation.....7
· Secrétariat en imagerie en coupe.....8
· Communication thérapeutique.....9
· Spécialisation ancrage olfactif.....11
· Optimiser votre sérénité profesionnelle.....12
· Canaliser ses émotions.....13

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

On a hacké l'IRM : **la physique fun, enfin !**

Découvrez l'envers du décor de la machine la plus cool du service radio.
Pas de formule magique, juste des clés concrètes pour tout capter et tout piloter

En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Comprendre les principes physiques fondamentaux de l'IRM
- Identifier les paramètres IRM clés (TR, TE, FA, matrices, FOV, NEX,..)
- Adapter les protocoles d'acquisition selon la demande clinique du radiologue et le contexte patient
- Analyser et anticiper les artefacts pour améliorer la qualité d'image
- Appliquer les bases de la pondération et du contraste à des cas concrets

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs et documents fournis (fiche mémo, schémas explicatifs)
- Ateliers de groupe (simulation d'optimisation de protocole)
- Réflexions individuelles et collectives autour de cas cliniques

PROGRAMME

Jour 1 : Les fondements de l'IRM

Matin *(9h-12h30) - bases physiques essentielles*

- Historique et principes fondamentaux de l'IRM
- Le phénomène de résonnance magnétique
- Le rôle du champ magnétique B0, des gradients, et de la radiofréquence
- Les signaux : T1, T2, T2*, densité protonique
- Pondérations d'image : comment les reconnaître et les produire

Atelier : identifier les séquences et leurs contrastes

Après-midi *(13h30-17h) - paramètres d'acquisition*

- Définition et impact de TR, TE, flip angle, FOV, matrice, NEX
- Pondération des séquences, maîtriser les ajustements pour T1, T2, DP, FLAIR,...
- Résolution spatiale VS résolution temporelle
- Artefacts courants (mouvement, métal, susceptibilité) et solutions

Atelier : création d'un protocole d'acquisition adapté à un cas clinique

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs en électroradiologie médical débutant en IRM

PRÉ REQUIS

Avoir au moins 3 mois d'expérience en IRM (pratique régulière sur console)

INTERVENANTS

- Manipulateurs référents IRM

DURÉE

2 jours (14 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- 21/22 Juin 2027
- 29/30 Novembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 760 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : mise en pratique et étude de cas
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Jour 2 : Savoir adapter et analyser en pratique

Matin *(9h-12h30) - adapter l'IRM au patient et à la demande clinique*

- Lecture et interprétation des demandes d'examen
- Adapter les séquences selon la zone anatomique et la pathologie suspectée
- Enfants, patients douloureux, claustrophobes : comment ajuster ?
- Sécurité en IRM (champs, implants, chaleur,...) : rappels essentiels

Étude de cas : comment modifier un protocole standard en fonction de différentes situations cliniques

Après-midi *(13h30-17h) - évaluation de la qualité et analyse d'image*

- Reconnaître une image sous-optimale et ses causes
- Corriger un défaut de contraste ou un artefact
- Introduction aux techniques avancées : diffusion, perfusion, IRM fonctionnelle (brefs aperçus)

Atelier : résolution d'un cas pratique complet (de la demande à l'analyse de l'image finale)

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Tout sur l'IRM

En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Compléter ses connaissances en théorie sur les bases physiques
- Comprendre les séquences et leurs utilisations, maîtriser l'angio IRM, la diffusion et les artéfacts

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs fournis en version numérique
- Mise en place d'ateliers et de jeu type "Trivial Pursuit" spécial IRM

PROGRAMME

Jour 1 :

Matin *(9h-12h30)*

- Introduction IRM : aspect technique, composants, fonctions de l'IRM
- Contre-indications

Après-midi *(13h30-17h)*

- Bases physiques : programmation, codage, FID, effet T2

Jour 2 :

Matin *(9h-12h30)*

- Révisions
- Séquences Echo et Spin : organisation temporelle, NEX, Blurring, S/B

Après-midi (13h30-17h)

- Séquences Echo et Spin (*Suite*) : singles shot, inversions récupération
- Séquences Echo de Gradient : simples et rapides avec inversion en 2D et 3D, échos stimulés, compensation de FLUX

Jour 3 :

Matin *(9h-12h30)*

- Révisions
- Plan de Fourier : FOV, résolution, matrice, synchro resp, ECG, Pouls

Après-midi (13h30-17h)

- Optimisation de séquences : techniques types SENCE, drive pour les T2 et DP, le multivane, le tricks, réglage des paramètres FOV, TSE FACTEUR, BP,...

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs et cadres de santé

PRÉ REQUIS

2 ans d'expérience en IRM
(pratique régulière sur console)

INTERVENANTS

- Ingénieur d'application - *Frédéric Giboreau*
- Manipulateur

DURÉE

5 jours (35 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- 10 au 14 mai 2027
- 15 au 19 novembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 1000 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : jeu, exercice
Après la formation : note finale des divers exercices tout au long de la formation

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Jour 4 :

Matin *(9h-12h30)*

- Révisions
- Séquence Ultra-Rapide : l'EPI : artefacts lié à l'EPI, déplacement chimique, susceptibilité magnétique, AVC, DIFF, bo, b1000, ADC, Perfusion

Après-midi (13h30-17h)

- L'Angiographie : TOF, TR, TE, TONE, Muli-volumes, Polygone, les TSA, Aorte, la fluoroscopie
- Programmation de séquences 2D et 3D

Jour 5 : Mise en pratique sur simulateur

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Développer vos compétences en **IRM cardiaque**

En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Prendre en charge un patient pour une IRM cardiaque
- Réaliser un examen d'IRM cardiaque
- Optimiser les séquences et l'utilisation des consommables

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactif fournis
- Ateliers de groupe / Tour de table
- Quiz

PROGRAMME

Jour 1 : Introduction, contexte et enjeux

Matin *(9h-12h30)*

- Partage des besoins
- Séquences et protocoles
- Améliorer la prise en charge des patients

Après-midi *(13h30-17h)*

- Exemple de protocoles optimisés
- Optimiser les protocoles d'IRM cardiaques en temps d'examen et utilisation consommables (injecteur)

Jour 2 : Mise en pratique

Matin *(9h-12h30)*

- Retour et question sur la 1ère journée
- Rappels anatomiques
- Qu'est ce que l'examen apporte au cardiologue ?

Après-midi *(13h30-17h)*

- Mise en pratique et cas concrets
- Quiz
- Évaluation de la formation

PUBLIC VISÉ

- Manipulateurs en électroradiologie médical
- Internes en radiologie

PRÉ REQUIS

- Expérience en IRM
- Connaissance des techniques de bases

INTERVENANTS

- Radio-cardiologue - *Anne-Sophie Guerard*
- Manipulateur spécialisé en IRM cardiaque

DURÉE

2 jours (14 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :

- 06/07 décembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline

09 71 16 93 32

contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 760 euros

⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes

Pendant la formation : mise en pratique et quiz

Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Scanner et IRM pédiatrique **sans sédation**

En présentiel

Taux de satisfaction **9.7**

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Mettre en place des techniques d'accompagnement adaptées comme la distraction, l'hypnoanalgésie pour les examens IRM chez l'enfant
- Savoir adapter les séquences d'IRM en fonction de l'âge
- Créer un climat de confiance parent/enfant

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs fournis en version numérique
- Mise en place d'ateliers pratiques avec retours d'expérience
- Étude de cas concrets

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre et préparer

Matin *(9h-12h30)*

- Partage des besoins sous forme ludique
- Développement de l'enfant, aspects psychologiques et enjeux des IRM sans sédation
- Optimisation des protocoles IRM en pédiatrie
- Travail en équipe pluridisciplinaire : rôles et responsabilités de chacun

Après-midi *(13h30-18h)*

- Optimisation des protocoles scanner en pédiatrie
- Les différentes techniques d'accompagnement en fonction de l'âge
- Communication parent-enfant : création d'un univers rassurant
- Ateliers pratiques

Jour 2 : Mettre en pratique

Matin *(9h-12h30)*

- Distraction et hypnoanalgésie : techniques et mises en situation
- Gestion des cas complexes et imprévus

Après-midi *(13h30-17h)*

- Cas pratiques avec feedback personnalisé
- Évaluation des acquis et clôture de la formation

Suivi à 3 mois

- Echange en visio (1h/1h30) sur retour d'expérience terrain
- Conseils adaptés à vos besoins et pratiques

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs et cadres de santé

PRÉ REQUIS

Avoir une expérience en imagerie médicale (IRM de préférence)

INTERVENANTS

- Pédiatre - *Christian Plassart*
- Radio pédiatre - *Marc Rambeau*
- Manipulateurs, référent IRM et hypnose

DURÉE

2 jours (14 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- 04/05 février 2027
- 02/03 novembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline

09 71 16 93 32

contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 760 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : quizz interactifs et mise en pratique
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Secrétariat en imagerie en coupe

En présentiel

Parce qu'une bonne prise en charge commence par de bonnes connaissances, d'où découlent la confiance et l'apaisement, cette formation d'une journée vous expliquera toutes les notions fondamentales à connaitre pour une prise en charge optimale des patients de scanner et IRM, en répondant aux questions les plus souvent posées

Taux de satisfaction 10

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Définir la place de la secrétaire médicale dans un service de scanner IRM
- Présenter les différentes modalités (scanner-IRM), afin de comprendre leurs principes généraux, les contre-indications, les questions à poser avant l'examen
- Répondre aux principales interrogations des patients / accompagnants pour créer une relation de confiance et d'apaisement

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs fournis en version numérique
- Mises en situation concrètes dans les salles d'examen, mini film ou photos
- Echanges et ateliers interactifs

PROGRAMME

Matin - Pour une meilleure prise en charge des patients

- Accueil des participants, tour de table pour identifier les difficultés, les besoins et les attentes de chacun
- Comment fonctionnent un scanner et une IRM avec vocabulaire technique
- Notions d'anatomie et termes médicaux de base
- Différence entre scanner et IRM en ateliers intercactifs

Après-midi - Comprendre les indications et contre-indication

- Analyse du consentement : pourquoi toutes ces questions ?
  Les contre-indications, les allergies, matériel implanté (PTH, stérilet, cataracte, implant dentaire,...)
- Les cas particuliers : examens avec préparation, à jeun ou non, pose de gel, jus d'ananas, pace maker, allaitement,...
- Prise en charge des vacations pédiatrie
- Aspect réglementaire : rappel sur le secret professionnel et l'identitovigilance

PUBLIC VISÉ

- Secrétaire médicale en imagerie
- Aide manipulateur

PRÉ REQUIS

Avoir une expérience en secrétariat d'imagerie médicale ou en tant qu'aide manipulateur

INTERVENANTS

- Secrétaire médicale
- Manipulateur

DURÉE

1 jour (7 heures de formation)

DATES

- 06 avril 2027
- 05 octobre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline

09 71 16 93 32

contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 400 euros

⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes

Pendant la formation : quizz interactifs et échange des pratiques professionnelles

Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Communication thérapeutique

En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Intégrer la communication thérapeutique comme outil de soin complémentaire
- Recentrer la communication sur la relation parent-soignant, pour créer l'alliance thérapeutique et rendre le patient acteur de son parcours de soin.
- Améliorer la qualité de soin, et de vécu des soins par des techniques de communication thérapeutique et d'hypnose conversationnelle (gestion du stress, de la douleur, de la claustrophobie…)
- Acquérir des outils pour accompagner les situations conflictuelles.
- Intégrer des outils issus de l'hypnose Ericksonnienne pour faciliter les soins anxiogènes ou douloureux.

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel pédagogiques audiovisuel
- Support numérique résumé de formation
- Accès à des vidéos de mise en pratique des différentes techniques
- Alternance d'exercices d'expérimentation individuelle et de mise en pratique en petits groupes avec observation et feed-back

PROGRAMME

Jour 1 :

Matin *(9h-12h30)*

- Introduction à la communication thérapeutique
- Comprendre les différents états de conscience des patients
- Les bases de la communication thérapeutique: envoyer et recevoir l'information pour créer l'alliance thérapeutique et reconnaitre les différentes formes du langage et leurs impacts relationnels
- Etude du langage verbal (le langage symbolique, l'impact des mots, de la négation, l'échelle de confort, la permissivité, le miroring verbal…)

Après-midi *(13h30-17h)*

- Etude du langage para-verbal : la musique du soin (rythme, intonation, synchronisation respiratoire, les silences, le saupoudrage de confort et de sécurité, l'intention, les suggestions…)
- Etude du langage non verbal (l'impact du langage du corps, la dynamique corporelle, la position et la distance de communication…)
- Mise en situation et analyse de nos différents langages sur l'état émotionnel du patient

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs, soignants, secrétaires médicales

PRÉ REQUIS

Aucun

INTERVENANTS

- Hypnothérapeute - *Rozenn HUBERT*

DURÉE

3 jours (21 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- 15/16 mars et 23 juin 2027
- 13/14 septembre et 25 novembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 820 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : mise en pratique
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Jour 2 :

Matin *(9h-12h30)*

- Savoir reconnaitre l'état de conscience du patient, et activer nos canaux sensoriels pour décoder ses langages : expression de ses états physiques et émotionnels.
- Approche centrée sur la personne, écoute active et reformulation
- Synchronisation et miroring
- Vidéos et exercices de bilan des techniques de communication thérapeutique

Après-midi *(13h30-17h)*

- Acquérir des outils pour accompagner les situations conflictuelles.
- Comprendre ce qu'est l'hypnose conversationnelle et les différents types de dissociations : physique, spatiale et temporelle et émotionnelle
- Réaliser en hypnose conversationnelle une dissociation physique pour la gestion du stress (techniques de respiration), ou pour la gestion de la douleur (zone de confort)

Jour 3 : techniques spécifiques aux soins - *3 mois après intégration de la 1ère partie*

Matin *(9h-12h30)*

- Réaliser en hypnose conversationnelle une dissociation spatiale pour l'accompagnement du stress, de la douleur ou de la claustrophobie : lieu de ressources (3 techniques)
- Démonstration et mise en pratique par groupe

Après-midi *(13h30-17h)*

- Réaliser en hypnose conversationnelle une dissociation temporelle (passé proche, passé lointain ou future proche) en fonction de la situation
- Démonstration et mise en pratique par groupe
- Temps de bilan, questions-réponses et évaluations de fin de formation

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Spécialisation ancrage olfactif

En présentiel

Objectifs de la formation

- Mobiliser les fondamentaux de l'olfactothérapie et de la mémoire olfactive
- Intégrer l'ancrage olfactif dans la transe hypnotique et la communication thérapeutique
- Appliquer des techniques spécifiques de régulation émotionnelle et d'analgésie
- Créer un « interrupteur de bien-être » instantané pour faciliter l'autonomie du patient dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient.

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel pédagogiques audiovisuel
- Support numérique résumé de formation
- Accès à des vidéos de mise en pratique des différentes techniques
- Alternance d'exercices d'expérimentation individuelle et de mise en pratique en petits groupes avec observation et feed-back

PROGRAMME

Jour 1 :

Matin *(9h-12h30)*

- Démonstration - Accompagnement transe hypnotique guidée avec ancrage olfactif : lieu de sécurité & synergie olfactive
- Rappel rapide sur les notions de base de l'hypnose conversationnelle
- Le sens spécifique de l'odorat et les notions d'ancrages olfactifs
- L'approche olfactive de l'aromathérapie : l'olfactothérapie et son impact émotionnel
- L'accompagnement: hypnose conversationnelle avec ancrage olfactif

Après-midi *(13h30-17h)*

- Pratique des techniques avec ancrage olfactif et Création d'un inhalateur
- La cohérence cardiaque : régulation physiologique du stress
- La respiration: technique de décharge émotionnelle et d'apaisement psychologique par déconnexion du mental
- La zone de confort : technique d'analgésie ponctuelle par dissociation corporelle
- Le lieu de ressource : technique de mise en sécurité intérieure et activation de ressources personnelles par dissociation spatiale
- Le passé lointain : technique d'activation de ressources personnelles par dissociation temporelle
- Temps de bilan, questions-réponses et évaluations de fin de formation

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs, soignants, secrétaires médicales

PRÉ REQUIS

Être formé en communication thérapeutique et hypnose conversationelle

INTERVENANTS

- Hypnothérapeute - *Rozenn HUBERT*

DURÉE

1 jour (7 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- 24 juin 2027
- 26 novembre 2027

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 400 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : mise en pratique
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Optimiser votre **sérénité professionnelle**

En présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Taux de satisfaction 10

Objectifs de la formation

- Comprendre le fonctionnement du stress (le positif et le négatif)
- Repérer ses propres fonctionnements face aux stress
- Apprendre à gérer son stress et son énergie au quotidien

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs fournis en version numérique
- Mise en place d'ateliers pratiques
- Étude de cas concrets

PROGRAMME

Jour 1 :

Matin *(9h-12h30)*

- Partage des attentes et difficultés rencontrées au quotidien
- Comprendre le phénomène de stress
- Savoir repérer les phases du stress
- Repérer son niveau de stress : symptôme, stresseurs et ressources

Après-midi *(13h30-17h)*

- Techniques de gestion du stress : mouvements corporels, respiration, visualisations positives
- Définir son plan de progrès

Suivi à 1 mois

- Echange sur une demie journée
- Actions entreprise, succès et difficulté rencontrées

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs, soignants, secrétaires médicales

PRÉ REQUIS

Aucun

INTERVENANTS

- Sophrologue - *Séverine Plantard*

DURÉE

1 jour et demi (10 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- J1- 21 mai 2027
  J2- 11 juin 2027 (demi-journée)
- J1- 17 septembre 2027
  J2- 15 octobre 2027 (demi-journée)

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 450 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : mise en pratique
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire

Laënnec Imagerie Formation & Expertise

Canaliser **ses émotions**

En présentiel

Taux de satisfaction **9.7**

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Objectifs de la formation

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Repérer ses propres fonctionnements face aux émotions
- Apprendre à gérer ses émotions et son lien aux autres

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de matériel audiovisuel
- Supports pédagogiques interactifs fournis en version numérique
- Mise en place d'ateliers pratiques
- Étude de cas concrets

PROGRAMME

Jour 1 :

Matin *(9h-12h30)*

- Partage des attentes et difficultés rencontrées au quotidien
- Définir les différents types d'émotions
- Comprendre les conséquences des émotions : sur les autres, sur soi et sur les relations
- Faire un diagnostic émotionnel
- Apprendre à repérer les causes des situations émotionnelles

Après-midi *(13h30-17h)*

- Gérer ses émotions par des techniques de sophrologie : mouvements corporels, respiration, visualisations positives
- Maitriser ses pensées et apprendre à se relaxer
- Définir son plan de progrès

Suivi à 1 mois

- Echange sur une demie journée
- Actions entreprise, succès et difficulté rencontrées

PUBLIC VISÉ

Manipulateurs, soignants, secrétaires médicales

PRÉ REQUIS

Aucun

INTERVENANTS

- Sophrologue - *Séverine Plantard*

DURÉE

1 jour et demi (10 heures de formation)

DATES

Prochaines sessions :
- J1- 28 mai 2027
  J2- 25 juin 2027 (demi-journée)
- J1- 08 octobre 2027
  J2- 05 novembre 2027 (demi-journée)

CONTACT

Madame PAYS Pauline
09 71 16 93 32
contact@life-formation.fr

Accès possible aux personnes en situation de handicap

Tarif par participant et par session

⟶ Tarif : 450 euros
⟶ Prise en charge possible via OPCO

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire d'évaluation des attentes
Pendant la formation : mise en pratique
Après la formation : évaluation des acquis via un questionnaire