



FICHE FORMATION

La théorie polyvagale et la puissance du nerf vague

Durée de la formation : 6 heures

Type de formation : FOAD synchrone et asynchrone professionnalisante

Validation : Attestation de formation – Spécialisation en Théorie Polyvagale

Objectifs de l'action de formation	<p>Cette formation de 8 heures a été conçue pour permettre aux coaches, thérapeutes et professionnels de l'accompagnement de maîtriser les piliers de la théorie polyvagale. Connaître le fonctionnement du système nerveux autonome, découvrir le rôle du nerf vague, identifier vos mécanismes de survie, apprendre à stimuler votre nerf vague pour revenir au calme, comprendre vos clients pour mieux les accompagner : voici les compétences clés que vous développerez. Cette formation allie théorie et pratique pour vous donner des outils concrets et applicables immédiatement. Que vous soyez en activité ou en reconversion, intégrez la théorie polyvagale à votre pratique pour des accompagnements plus alignés, efficaces et épanouissants.</p> <p>À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome.• Identifier les différents états de survie.• Développer leurs propres ressources pour se réguler• Stimuler leur nerf vague par des exercices pratiques
Public visé	<ul style="list-style-type: none">• Coachs certifiés ou en formation.• Thérapeutes en activité ou en reconversion.• Professionnels de l'accompagnement souhaitant intégrer la Théorie Polyvagale dans leur pratique.• Toute personne souhaitant acquérir une meilleure connaissance de soi <p>Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter pour adapter les modalités).</p>
Conditions d'accès	<p>Prérequis : aucun</p> <p>Aptitudes requises : Motivation, organisation, rigueur, autonomie, aisance dans la communication orale et écrite.</p> <p>Matériel nécessaire : Un ordinateur et une connexion internet stable.</p>
Nombre de participants	Entre 3 et 10 participants
Durée et dates	<p>Durée totale : 8 heures</p> <p>En distanciel, via visioconférence interactive et cours vidéo</p> <p>3 sessions de 12h00 à 14h00</p>



Programme de la formation	<p>JOURNEE 1 : Le fonctionnement du système nerveux autonome (2h) Midi (12h- 14h)</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduction : les origines de la théorie polyvagale• La branche sympathique• La branche parasympathique• Les mécanismes de survie adoptés face au danger <p>Travaux pratiques en autonomie : Identification de vos 3 états de survie (30 min)</p> <p>JOURNEE 2 : Les piliers de la Théorie polyvagale (TPV) (2h) Midi (12h-14h)</p> <ul style="list-style-type: none">• La neuroception• La hiérarchie• La corégulation <p>Travaux pratiques en autonomie : Identification de vos ruptures d'états (30 min)</p> <p>JOURNEE 3 : Passer de l'insécurité à la sécurité (2h) Midi (12h- 14h)</p> <ul style="list-style-type: none">• La flexibilité vagale• Les différentes ressources pour stimuler votre nerf vague• Comment accompagner vos clients vers la sécurité• Conclusion : Tour de table• <p>Travaux pratiques en autonomie : Identification de vos propres ressources (30 min)</p> <p>Réalisation d'un cas pratique en autonomie (30 min) Remise d'attestation</p>
Méthodes mobilisées et modalités pratiques	<p>Alternance entre théorie, exercices pratiques, études de cas, et simulations. Supports pédagogiques : fiches pratiques, vidéos explicatives.</p> <p>Évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none">• Auto-évaluation des acquis en début et fin de formation.• Évaluation pratique à travers les cas supervisés.
Tarif	<p>Tarif : 380 € H.T. Possibilité de financement pour les professionnels</p>