



# LA RESPIRATION DANS TOUS SES ETATS

## OBJECTIF GENERAL

Promouvoir la santé globale des femmes, des parents et de leurs enfants par la prévention et la prise en charge globale au travers de la gestion du stress et de la douleur liés à la grossesse et à l'accouchement

## FORMATRICE

Marie-Josée FALEVITCH  
Sage-femme

## PUBLIC/EFFECTIF

## DUREE

## FORMAT/LIEU

**Participants** : professionnels de santé

**Effectif prévu** : 18

**Durée** : 12 heures / 2 journées de 6 heures

**Format** : Présentiel

## PRE-REQUIS

Aucun

## LA PEDAGOGIE

- Cohérence autour de trois axes : savoir, savoir-faire et savoir être
- Méthodes pédagogiques interactives et cognitives
  - ✓ Alternance pratique / théorie
  - ✓ Cours et exposés dynamiques, interactifs, à partir de documents et power point
  - ✓ Découverte par l'expérience
  - ✓ Cas cliniques, mises en situation
- Modalités d'évaluation
  - ✓ Evaluation en échelle de compétences en début et en fin de module
  - ✓ Pré – test et post test
  - ✓ Evaluation des acquisitions pendant le stage
  - ✓ Cas clinique d'évaluation de fin de stage
  - ✓ Questionnaire de satisfaction
  - ✓ Evaluation à froid / Evaluation des pratiques professionnelles / audit clinique
- Matériel pédagogique
  - ✓ Support de cours papier
  - ✓ Espace pédagogique numérique
  - ✓ Paperboard
  - ✓ Power point
  - ✓ Documents
  - ✓ Fiches de travail
  - ✓ Tapis pour les ateliers



## ACCESSIBILITE HANDICAPES

Formation accessible aux personnes handicapées. Nous contacter si vous nécessitez un accompagnement spécifique pour suivre nos formations

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription se fait en ligne. Les délais d'accès vont de la réception du paiement et du contrat et jusqu'à 48h avant le début de la formation

## TARIFS ET FINANCEMENT (EN €)

**245 €** professionnels du bien-être

**470 €** sages-femmes\* et autres professionnels médicaux ou paramédicaux

**587 €** FMC

\* Eligible FIF-PL 2021 pour les sages-femmes  
Financement de 170 €/jour (sur base de 2021)

## OBJECTIFS

Savoir mobiliser les compétences et ressources des parents à l'aide des principes fondamentaux du travail respiratoire

Savoir maîtriser les différents protocoles de prise en charge non pharmacologique du stress et de la douleur

Savoir améliorer le bien-être global des mères et des pères

## PROGRAMME

### Rappels anatomiques et physiologiques

#### Respiration et santé globale

A propos de la synchronisation du cerveau

Régulation de la respiration et effets sur les organes

#### Respiration et gestion du stress

Émotions rappels

Lien respiration/cerveau/émotions

Gestion des émotions par la respiration

Stop au bavardage mental : la respiration, la voie du Calme intérieur

#### Respiration et sentiment de soi

Respiration et présence

Respiration et capacités

#### Respiration et douleur

Les pouvoirs magiques de la respiration

#### L'art du souffle au quotidien, mieux respirer pour une meilleure santé

L'art des différents souffles - Pratiques diverses

Posture et respiration

La danse silencieuse des diaphragmes

Booster ses batteries énergétiques en respirant mieux

#### La respiration dans tous ses états

La Respiration concentrative

La respiration méditative

La respiration stimulante

La respiration régulatrice

Respiration et mouvement

Respiration et attention

#### Suivi à distance

Mis à jour le 18/01/2024



FALEVITCHFORMATION  
@GMAIL.COM



04 66 03 39 88