Programme de Formation

EMDR PEPS® – Module : Préparation mentale & performance

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Professionnels de l'accompagnement et de la santé mentale

(psychopraticiens, psychothérapeutes, psychologues, psychiatres, infirmiers spécialisés, ou autres praticiens qui désirent étendre leur champ de compétences.)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes psychologiques et neurophysiologiques de la performance
- Identifier les freins à la performance (peur, stress, auto-sabotage)
- Analyser les situations à partir des déclencheurs et des réponses comportementales
- Structurer une intervention thérapeutique orientée performance
- Utiliser les protocoles EMDR PEPS pour lever les blocages
- Installer des états internes adaptés à la performance
- Accompagner la mise en action et la consolidation des acquis

Description

Programme

Alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et de travaux pratiques supervisés

Jour 1 — Apports théoriques et compréhension de la performance

- Définition et compréhension de la performance :
  - Performance sportive
  - Performance professionnelle
  - Performance personnelle
- Mécanismes psychologiques :
  - Stress
  - Peur de l'échec
  - Auto-sabotage
- Lecture fonctionnelle des comportements :
  - Évitement
  - Contrôle
  - Inhibition
- Identification des déclencheurs :
  - Internes (pensées, sensations)

- Relationnels
- Environnementaux

- Bases neurophysiologiques :
  - Activation du système nerveux
  - Régulation du stress
  - Engagement et motivation

Jour 2 — Protocoles EMDR PEPS appliqués à la performance

- Présentation du modèle EMDR PEPS
- Différenciation avec le protocole EMDR standard
- Identification des cibles thérapeutiques :
  - Déclencheurs au présent
  - Cognitions limitantes
  - Anticipations négatives
- Présentation des protocoles spécifiques :
  - Désensibilisation des blocages
  - Travail sur les expériences limitantes
  - Installation de ressources
- Structuration du plan d'accompagnement :
  - Objectifs
  - Progressivité
  - Adaptation au profil

Jour 3 — Pratique et intégration

- Démonstrations de protocoles
- Analyse de situations concrètes
- Mise en pratique en binôme
- Pratique supervisée
- Travail sur :
  - Mise en situation
  - Projection future
  - Consolidation
- Ajustement des interventions
- Synthèse des apprentissages

Feedbacks et débriefing

Partager les difficultés et réussites rencontrées durant la formation.

▪ Retours en groupe : Discussion sur les apprentissages et les points d'amélioration.

L'organisme de formation s'octroie une marge de manoeuvre quant à l'organisation du programme dans le respect de son contenu global.

Prérequis

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.
Accessible aux professionnels formés sur le niveau 1 et 2 d'EMDR
Exercer une activité clinique auprès de patients (recommandé)

Les personnes non formées en EMDR doivent avoir suivi la formation "EMDR PEPS© Cycle 1 et 2" ou doivent pouvoir justifier des compétences pré-requises.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques illustrés par des schémas et vidéos
Démonstrations en direct par le formateur
Pratiques en binômes avec supervision
Débriefing collectif après chaque mise en situation
Études de cas réels pour ancrer les apprentissages
Supports pédagogiques fournis : PDF, fiches synthèses
Accès à un espace de ressources en ligne

Moyens et supports pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique
Projection de slides / vidéos
Intranet pour le partage de documents en ligne
Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire en fin de formation
Enquête d'évaluation de la qualité de la formation
Attestation remise en fin de formation