

LES ÉMOTIONS ET LE POIDS



StimulCAP

Le cerveau, pour chaque individu, dispose des programmes pour prendre du poids ou pour en perdre. Il s'agit donc dans ce module d'aller, à l'aide du test musculaire, identifier les injonctions inconscientes qui commandent ces programmes.

La dernière étape consistera à proposer un nouveau programme à l'inconscient, qui soit à la fois conforme aux désirs conscients du consultant et à la fois capable de combler les besoins de l'inconscient sans prendre ou perdre de poids.

PROGRAMME

Objectifs pédagogiques

- Identifier les difficultés du consultant dans sa relation au poids
- Traiter le stress émotionnel lié au poids
- Traiter l'estime de soi
- Modifier le programme neurologique de prise ou de perte de poids

Moyens pédagogiques

- Support pédagogique numérique complet remis sous format pdf
- Démonstrations pratiques avec la participation d'un stagiaire
- Pratiques des protocoles par les stagiaires en binôme ou trinôme selon effectif paire ou impaire et supervisés par le formateur
- 30% de théorie, 30% de pratique, 30% de démonstration

Techniques spécifiques

- Quand le poids est une obsession
- Les injonctions inconscientes qui commandent la prise de poids, ou la perte de poids
- Quand nous mangeons nos émotions
- La nourriture comme substitut de l'amour
- Les systèmes de croyances inconscients liés au poids
- Quand le poids est lié à la peur de perdre ou à la peur de manquer
- Le poids et l'image de soi : on se voit comme on a été vu
- Quand il n'y a pas de problème de poids mais que le poids pose problème
- Apprendre à aimer son corps
- Le poids et l'hérédité : rien d'inéluctable
- Quand la prise de poids est liée à un deuil non fait
- Quand le poids protège
- Les phrases ressources reprogrammantes
- Fabriquer une nouvelle image de soi (marionnette, maquillage)

Compétences à acquérir

- Apprendre à entendre les stress réels liés au poids
- Guider la personne vers la construction d'une nouvelle image de soi
- Appliquer les protocoles tout en étant créatif pour répondre aux besoins spécifiques du consultant

Validation des acquis : Théorie – QCM à l'issue du stage, corrigé en groupe – Pratique en binôme (durant le stage)

PRÉ-REQUIS : AUCUN pour la formation continue pour kinésioles/therapeutes/accompagnants – **APPRENANTS EN**

KINESIOLOGIE avoir démarré sa formation dans une école de kinésioles (usage test musculaire et premiers outils)

NOMBRE DE JOURS : 3 jours (9h-12h30 / 14h-17h30) **NOMBRE D'HEURES** : 21h

TARIF UNIQUE : 120 euros par journée de formation, soit 360 euros (140 euros/jour, soit 420 euros si financement)

LIEUX DU STAGE : 1, Chemin de Morcy, Les Jacobins, 74200 THONON-LES-BAINS. Le stage se déroule en PRÉSENTIEL.

FORMATEURS : Delphine de Courville

Si vous êtes porteur de handicap(s), contactez-nous pour que nous puissions identifier vos besoins en pédagogie, matériel, moyens techniques, humains, et faire de notre mieux pour y apporter des solutions ou vous orienter.

CONTACT : delphine.decourville@stimulcap.com ou +33 6 63 26 63 13

Adresse administrative : 206, Chemin des Chartreux, 74200 Armoy

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84740354374 auprès du préfet de région

Auvergne-Rhône-Alpes - Siret N°841 528 995 00019

Fiche pgm V1 03-25

LES ÉMOTIONS ET LE POIDS



PROGRAMME JOURNALIER

JOUR 1

- Les émotions agissent sur le poids
- Pourquoi mangeons-nous ?
- Présentation des 14 schémas bloquants (1-7)

JOUR 2

- Présentation des 14 schémas bloquants (8-14)
- Protocole « Schémas bloquants »
- Croyances alimentaires
- Protocoles « Croyances alimentaires »
- Démonstration et pratique en binôme

JOUR 3

- Protocole « Retracer l'histoire du poids »
- Protocole « La mémoire du corps »
- Protocole « La mémoire des cellules »
- Protocole « Boulimie-Anorexie »
- Démonstration et pratique en binôme

CONTACT : delphine.decourville@stimulcap.com ou +33 6 63 26 63 13

Adresse administrative : 206, Chemin des Chartreux, 74200 Armoy

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84740354374 auprès du préfet de région
Auvergne-Rhône-Alpes - Siret N°841 528 995 00019*

Fiche pgm V1 03-25