



# Formations

## Réflex'P.E.P.S

Potentiel - Équilibre - Performance - Santé



Nathalie THOULY

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé

2024



## **NATHALIE THOULY**

Formatrice titre RNCP  
Réflexologue titre RNCP niv 6  
Praticienne en éducation thérapeutique  
Coach en neurosciences et psychologie positive

### **COORDONNÉES**

#### **Adresse de correspondance :**

Centre de formation NATHALIE THOULY  
33 ter rue de Cotepet  
63000 CLERMONT-FERRAND

#### **Téléphone :**

06 27 30 38 22

#### **Courriel :**

[reflexequilibre@yahoo.fr](mailto:reflexequilibre@yahoo.fr)

#### **Site internet :**

[www.nathalie-thouly.com](http://www.nathalie-thouly.com)

#### **LinkedIn :**

[www.linkedin.com/in/nathalie-thouly-formation](http://www.linkedin.com/in/nathalie-thouly-formation)

### **INFORMATIONS LÉGALES**

Le centre de formation professionnelle de Nathalie Thouly est enregistré sous le n°84630525763 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes.  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'État).



**Nathalie THOULY**

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé



## VALEURS DU CENTRE

Professionnelle en exercice, Nathalie Thouly utilise sa connaissance du terrain pour enrichir ses formations et les adapter aux problématiques et évolutions sociétales et professionnelles.

Humaniste et respectueuse de l'éthique et de la déontologie qui encadrent les professions de la relation d'aide, elle apporte une attention particulière à la posture professionnelle et au respect des limites réglementaires posées.



## PÉDAGOGIE CENTRÉE SUR L'HUMAIN ET SUR L'EXPÉRIMENTATION

Chaque formation est pensée à la fois du point de vue des savoirs théoriques et techniques à acquérir que du point de vue des compétences professionnelles et personnelles à développer. Profondément humaniste, les apprentissages associant les neurosciences et la psychologie positive permettent le questionnement et la progression de chacun et chacune pour parfaire la solidité et le professionnalisme de sa posture.



## MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les formations ont lieu en présentiel ou en distanciel. Certaines formations dont la posture professionnelle mérite une attention particulière notamment au regard des publics fragilisés qu'elles visent sont proposées avec une supervision.

Axée sur la pratique et les interactions, les formations prévoient :

- des supports
- des travaux en binôme ou en groupe
- des exercices pratiques
- des mises en situations professionnelles
- des temps d'échanges de pratiques
- des évaluations régulières (formelles ou informelles)



Nathalie **THOULY**

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé



L'approche Réflex'P.E.P.S associe différentes techniques de réflexologie (plantaire, palmaire, crânio-faciale, auriculaire, etc.) à des techniques de respiration, des techniques cognitives, issues des neurosciences (pleine conscience, EFT, etc.), de la psychologie positive, ainsi que des techniques manuelles sur les fascias et sur les zones crano-sacrales.

Cette approche s'inscrit dans une démarche multi-référentielle et propose, en fonction du contexte un choix de techniques réflexes et cognitives adapté et individualisé visant à permettre et favoriser le développement des potentialités.



Réflex'P.E.P.S utilise les outils de communication adaptée à la relation d'aide en fonction de l'âge et de la situation de la personne consultante (valide, situation invalidante ou handicap), afin de permettre, notamment :

- la granularité émotionnelle
- la restructuration cognitive
- le renforcement de la motivation...
- l'exploration des dissonances...
- etc.



L'approche Réflex'P.E.P.S s'attache à augmenter la motivation au changement, à développer la tolérance à l'incertitude de la personne, à réguler les émotions et le stress et à favoriser les facultés d'auto-régulation du corps. Elle permet d'initier et d'accompagner la décharge cognitive et émotionnelle de la personne consultante.

Elle est axée et centrée sur la personne. Ainsi, l'accompagnement émotionnel et mental a autant d'importance que la pratique manuelle.

Partant du principe que personne ne peut donner ce qu'il n'a pas (ou plus), cette approche est à la fois une acquisition de savoirs au bénéfice de l'Autre, qu'au bénéfice de l'apprenant lui-même.



Nathalie THOULY

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé



# + de 340 professionnels formés depuis 2020

## ILS VOUS EN PARLENT...

« J'ai participé à la formation "Réflexologie & Oncologie" proposée par Nathalie Thouly en avril 2023. J'ai beaucoup apprécié cette formation qui m'a permis de me sentir compétent et confiant pour accueillir et accompagner des personnes en traitement contre le cancer. En plus d'un accompagnement verbal et émotionnel très adapté, j'ai également appris des protocoles très spécifiques en fonction des effets secondaires des patients. Tout au long de la formation, j'ai particulièrement apprécié la richesse de l'expérience de Nathalie, avec beaucoup de cas cliniques. Les visuels sont synthétiques et pratiques. Nathalie inclut dans son enseignement l'énergétique chinoise dans la pratique de réflexologie plantaire et cela a été une très belle découverte pour moi. Je remercie très chaleureusement Nathalie pour sa bienveillance, sa grande disponibilité, sa compétence et du partage de ses très nombreuses connaissances. »

*Emmanuel R.. (Session Accompagnement réflexologique et oncologie 2023)*

« Chaque formation avec Nathalie est une occasion de grandir dans ma pratique et de renforcer une posture de praticienne professionnelle. Je lui suis reconnaissante de nous partager son expérience, son vécu et de nous offrir autant de générosité. Merci. »

*Catherine B. (Session Accueillir et accompagner un vécu difficile - 2023)*

« Nathalie est particulièrement pédagogue, à l'écoute et motivante. Le contenu de la formation était très enrichissant. Merci encore. »

*Stéphanie D. (Session Accompagner l'hypersensibilité chez l'adulte - 2023)*

« Merci Nathalie pour cette généreuse transmission de connaissances ! Pour la formation Réflexologie et Oncologie, ça a été 4 jours de bonheur ! Avec professionnalisme, bienveillance et passion, tu nous a permis d'appréhender au plus près les différentes temporalités traversées par les malades, les différentes dimensions de la prise en charge. Comment l'irruption violente de la maladie vient-elle ébranler leur sentiment identitaire, comment psychiquement s'organisent-ils dans ces méandres redoutables et incertains. Comment accueillir leurs émotions ? Comment prendre en compte et accompagner les effets secondaires... Avec des observations cliniques, des expériences vécues d'une praticienne attentionnée, tu nous a permis de voir avec profondeur et rigueur un sujet pourtant difficile. Merci pour la clarté que tu as apportée dans notre jardin intérieur. Merci pour les outils que tu nous as patiemment offerts, pour que nous puissions, à notre tour, être capables d'accompagner avec sollicitude et bienveillance... »

*Thuy N. (Session Identité professionnelle 2022 - Session Accompagnement réflexologique et oncologie 2022)*

« Merci pour cette formation qui a répondu largement à mes attentes en me permettant de voir le stress sous un nouveau jour, un nouveau regard et donc de pouvoir accompagner les personnes de façon plus adaptée, dans sa globalité avec des outils concrets et individualisés. »

*Agnès N. (Session Accompagnement réflexologique et le stress dans tous ses états 2022)*

« Cette formation a complètement répondu à mes attentes. Nathalie Thouly est une intervenante professionnelle et passionnée par son métier. Elle a su transmettre ses connaissances dans le domaine de l'oncologie avec douceur et bienveillance, avec beaucoup de pédagogie et des outils concrets, mais surtout avec un partage d'expériences vécues qui fait nettement la différence. J'ai eu la chance de bénéficier d'un enseignement riche et de faire de belles rencontres d'autres collègues réflexologues, même à distance malgré les conditions particulières liées au confinement, grâce aux capacités d'adaptation de Nathalie. Un grand MERCI. »

*Sarah N. (Session Accompagnement réflexologique et oncologie 2020)*





# Réflexologie et accompagnement

(Spécialisation)

- Accompagnement réflexologique et oncologie
- Accompagnement réflexologique et maladies neuro-dégénératives et chroniques
- Accompagnement réflexologique et COVID-Long
- Accompagnement réflexologique et sportifs
- Accompagnement réflexologique et le stress dans tous ses états



Nathalie THOULY

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé

Les formations associent les principes de la tradition chinoise afin de restaurer l'équilibre (physique, mental, émotionnel) pour un meilleur capital santé.

# Accompagnement réflexologique et oncologie

Cette formation permet d'intégrer concrètement le soin réflexologique et l'accompagnement émotionnel dans le parcours de soin et la prise en charge des personnes (enfants, adolescents, adultes) pendant le cancer et après le cancer. Elle présente les différentes catégories de cancers, les traitements et leurs cycles ainsi que les effets secondaires à court, moyen et long terme, afin d'optimiser un suivi individualisé et responsable tenant compte de la personne dans sa globalité (physique, psychologique, émotionnelle, vitalité).

- PUBLIC

Cette formation est ouverte aux réflexologues maîtrisant les techniques réflexes et qui souhaitent parfaire leur pratique et leur posture sur cette thématique.

- PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

- ORGANISATION

La formation se déroule en présentiel (9h-12h30 et de 13h30-18h00). Dans l'agglomération Clermontoise (63) et un temps de supervision post-formation (en option).

- DUREE

36h (32h en présentiel, 4h en distanciel)

- DATES

Du 6 au 9 mars 2024 (complet)  
Du 19 au 22 juin 2024

- COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 510 €
- 590 € avec supervision

- PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

- OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Examiner les différentes catégories de cancer, de traitements et les effets secondaires
- Acquérir les enseignements et la pratique nécessaires pour optimiser la période des traitements en aidant le corps à mieux les tolérer
- Établir des protocoles réflexologiques intégrant la dimension globale du consultant : dimension émotionnelle et psychique
- Se positionner clairement auprès des professionnels de santé afin de collaborer efficacement avec les structures spécialisées



# Accompagnement réflexologique et oncologie

## PROGRAMME

	Contenu	Moyens pédagogiques
Journée 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cancer en quelques chiffres</li> <li>• Qu'est-ce qu'un cancer ?</li> <li>• Classification des cancers (enfants, adolescents, adultes)</li> <li>• "L'histoire naturelle" du cancer</li> <li>• Processus de diffusion des cellules cancéreuses dans le corps</li> <li>• Parcours de soins (place des soins de support)</li> <li>• Les différents traitements anticancéreux (classification, cycles, toxicité, etc.)</li> <li>• Les effets secondaires selon les traitements (en fonction de la toxicité reconnue) et leurs effets physiologiques</li> <li>• Impact de la maladie sur les différentes dimensions de la personne</li> <li>• Place et posture du réflexologue dans le traitement du cancer</li> <li>• Mises en pratiques</li> <li>• Activités pédagogiques (en binôme ou en groupe)</li> </ul>	
Journée 2	<p>Accompagnements réflexologiques des effets secondaires (Zones réflexes, zones métaboliques, zones énergétiques - Dimension émotionnelle - Vitalité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété. Trouble de l'humeur</li> <li>• Fatigue/Douleurs musculo-articulaires</li> <li>• Nausées, vomissements, perte d'appétit</li> <li>• Constipation, ballonnements</li> <li>• Diarrhées</li> <li>• Neuropathies</li> <li>• Baisse immunitaire</li> <li>• Mises en pratiques</li> <li>• Activités pédagogiques (en binôme ou en groupe)</li> </ul>	<p>Mise en situation professionnelle d'accueil et de suivi</p> <p>Auto-traitement palmaire</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>
Journée 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impact psycho-émotionnel de la maladie</li> <li>• Représentations de la maladie</li> <li>• Stratégies d'ajustement à la maladie</li> <li>• Mécanismes comportementaux</li> <li>• Accompagnement des variations émotionnelles et du "choc de l'annonce"</li> <li>• Révisions/Évaluation</li> <li>• Mises en pratiques</li> <li>• Activités pédagogiques (en binôme ou en groupe)</li> </ul>	<p>L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de posture et tests d'acquis).</p>
Journée 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi une personne pendant la durée de ses soins (traitements, opérations...)</li> <li>• Rémission/Guérison – Récidive</li> <li>• L'accompagnement dans l'après cancer</li> <li>• Posture professionnelle du réflexologue (limites d'action, discours clair, rigueur de l'information...)</li> <li>• Proposer l'accompagnement : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ en cabinet</li> <li>◦ en structure</li> <li>◦ en services hospitaliers</li> </ul> </li> <li>• Outils de suivi</li> <li>• Révisions/Évaluation</li> <li>• Mises en pratiques</li> <li>• Activités pédagogiques (en binôme ou en groupe)</li> </ul>	
<b>SUPERVISION</b> (en option)		Distanciel



# Accompagnement des maladies neuro-dégénératives et chroniques

La formation ouverte aux réflexologues maîtrisant les techniques réflexes vise à permettre une approche globale de l'accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques, maladie de Charcot, maladie d'Alzheimer, Parkinson, spondylarthrite, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn ou de fibromyalgie.

La formation examine également la résonance et l'accompagnement de la souffrance des "Aidants".

- PUBLIC

Cette formation est ouverte aux réflexologues maîtrisant les techniques réflexes et qui souhaitent parfaire leur pratique et leur posture sur cette thématique.

- PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

- ORGANISATION

La formation se déroule en présentiel (9h-12h30 et de 13h30-18h00). Dans l'agglomération Clermontoise (63) et un temps de supervision post-formation (en option).

- DURÉE

36h (32h en présentiel, 4h en distanciel)

- DATES

Du 9 au 12 octobre 2024

- COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 510 €
- 590 € avec supervision

- PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

- OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Examiner l'origine de la maladie et signes caractéristiques
- Adapter son accompagnement émotionnel à la personne
- Accompagner émotionnellement la personne, le cas échéant, dans la douleur, la perte d'autonomie, les difficultés cognitives et la chronicité
- Se positionner en soutien efficace de "l'Aidant"



# Accompagnement des maladies neuro-dégénératives et chroniques

## PROGRAMME

	Contenu	Moyens pédagogiques
Sclérose en plaques/Maladie de Charcot	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étiologies : origine de la maladie et signes caractéristiques</li><li>• Accompagner émotionnellement la perte évolutive de mobilité</li><li>• Maintenir et entretenir, par un protocole réflexologique, le fonctionnement de systèmes particulièrement vulnérables : système nerveux, digestif, urinaire, musculo-squelettique, notamment</li><li>• Les « aidants »</li></ul>	Mise en situation professionnelle d'accueil et de suivi  Auto-traitement palmaire  QCM  Auto-évaluation  L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de posture et tests d'acquis).
Alzheimer/ Parkinson	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étiologies : origine de la maladie et signes caractéristiques</li><li>• Adapter son accompagnement émotionnel à la personne atteinte par la perte progressive de la mémoire, des facultés cognitives, ainsi que par l'altération du mouvement (tremblement, raideur ou ralentissement du mouvement)</li><li>• Solliciter et entretenir le système nerveux, par un soin réflexologique adapté</li><li>• Les « aidants »</li></ul>	
Spondylarthrite/ Polyarthrite rhumatoïde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étiologies : origine de la maladie et signes caractéristiques</li><li>• Soutenir émotionnellement la personne douloureuse dans ses affections progressivement invalidantes</li><li>• Proposer un soin réflexologique visant à réduire le ressenti douloureux et à réguler le fonctionnement immunitaire à l'origine de ces formes de rhumatismes inflammatoires</li></ul>	
Maladie de Crohn/ Fibromyalgie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étiologies : origine de la maladie et signes caractéristiques</li><li>• Accompagner émotionnellement la personne dans cette chronicité qui peu susciter l'incompréhension de l'entourage</li><li>• Établir des protocoles réflexologiques visant à réduire :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ l'intensité des crises de douleurs abdominales et à améliorer le fonctionnement du système digestif bas</li><li>◦ les douleurs diffuses, souvent associées à une grande fatigue et à des troubles du sommeil</li></ul></li></ul>	
<b>SUPERVISION</b> (en option)		

Distanciel

# Accompagnement des cas de COVID-long



Cette formation examine d'un point de vue physiologique et réflexologique les principaux signes et déséquilibres durables fréquemment rencontrés suite à un Covid-Long.

Elle permet au réflexologue d'élaborer un suivi personnalisé et centré sur la personne en favorisant les mécanismes d'auto-régulation et de réparation du corps.

## • PUBLIC

Cette formation est ouverte aux Réflexologues maîtrisant les techniques réflexes et qui souhaitent parfaire leur pratique.

## • PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

## • ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel sur de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

## • DURÉE

2 jours (16h) (Zoom)

## • DATES

5 et 6 avril 2024

## • COÛT PÉDAGOGIQUE

(financement personnel) :

- 270 €

## • PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les mécanismes du scénario immunitaire et le renforcement du système immunitaire.
- Concevoir des protocoles d'accompagnement en réflexologie adaptés au cas de covid-long.
- Appliquer les principes de la tradition chinoise à son suivi.

# Accompagnement des cas de COVID-long



## PROGRAMME

	Contenu	Moyens pédagogiques
Journée 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rappels des mécanismes immunitaires</li><li>• Histoire et éthologie de la COVID</li><li>• Définition du COVID-LONG (au regard des publications officielles et des recherches publiées)</li><li>• Signes caractéristiques chez l'adulte (fatigue, douleurs, brouillard cérébral, etc.)</li><li>• Protocoles réflexologiques et accompagnement émotionnel adaptés</li></ul>	<p>Mise en situation professionnelle d'accueil et de suivi</p> <p>Auto-traitement palmaire</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>
Journée 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protocoles réflexologiques et accompagnement émotionnel adaptés (suite)</li><li>• Protocoles intégrant l'approche de la tradition chinoise</li><li>• COVID-LONG pédiatrique</li><li>• Fatigues (fatigue post-infection, notion de fatigue pandémique)</li></ul>	<p>L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de posture et tests d'acquis).</p>

# Accompagnement réfléxologique et le sportif



Cette formation examine les effets de l'effort physique et l'apport de la réflexologie dans les processus de préparation, de récupération et de réparation sur les plans physique, mental et émotionnel. Elle prépare le réflexologue à trouver le juste positionnement dans l'accompagnement du sportif valide ou en situation de handicap au regard des professionnels du sport ou de santé qui les suivent dans l'exercice de leur pratique sportive et de leur performance.

## • PUBLIC

Cette formation est ouverte aux Réflexologues maîtrisant les techniques réflexes et qui souhaitent parfaire leur pratique dans l'accompagnement des sportifs et de la performance.

## • PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

## • ORGANISATION

La formation se déroule en présentiel (9h-12h30 et de 13h30-18h00).

Dans l'agglomération Clermontoise (63) et un temps de supervision post-formation (en option).

## • DURÉE

36h (32h en présentiel, 4h en distanciel)

## • DATES

Du 11 au 14 septembre 2024

## • COÛT PÉDAGOGIQUE

(financement personnel) :

510 €

590 € avec supervision

## • PRÉ-INSCRIPTION SUR :

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire le lien entre les effets de l'effort physique et l'apport de la réflexologie dans les processus de préparation, de récupération et de réparation

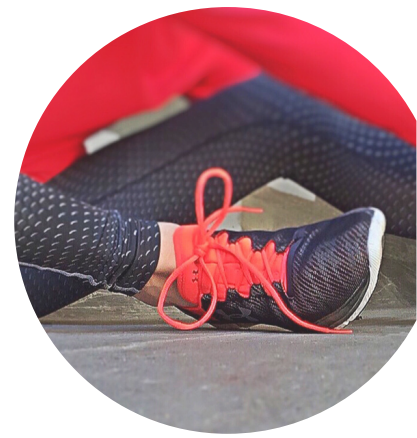
- élaborer des séances réflexologies adaptés à la préparation (physique, mentale et émotionnelle), et la récupération du sportif valide ou en situation de handicap

- Maîtriser les codes pour l'accueil et le suivi d'un sportif en situation de handicap

POUR UNE MEILLEURE  
EXPÉRIMENTATION LES PRATIQUES DES  
DEUX DERNIERS JOURS IMPLIQUENT LA  
PARTICIPATION DE SPORTIFS AGUERRIS  
(VALIDES OU EN SITUATION DE  
HANDICAP).



# Accompagnement réflexologique et le sportif



## PROGRAMME

	Contenu	Moyens pédagogiques
Journée 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mécanismes du métabolisme pendant l'effort (Bioénergie - Sources d'énergie (ATP - Autres)</li> <li>Principes de l'homéostasie énergétique</li> <li>Rôle des différents éléments essentiels à l'exercice physique (Substrats énergétiques - oxygène - Filières énergétiques)</li> <li>Apports de la réflexologie selon la tradition chinoise (principes, métabolismes, troubles ...)</li> </ul>	
Journée 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expérimentation d'un suivi de préparation physique en réflexologie (faciale, palmaire, plantaire)</li> <li>Expérimentation d'un suivi de récupération physique en réflexologie (faciale, palmaire, plantaire)</li> <li>Intégration dans le suivi des outils de préparation mentale et de régulation émotionnelle</li> <li>Besoins spécifiques du sportif en situation de handicap (repérer les difficultés de la première mise en situation et y remédier)</li> <li>Accueil des sportifs invités à participer aux pratiques</li> </ul>	<p>Mise en situation professionnelle d'accueil et de suivi</p> <p>Auto-traitement palmaire</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>
Journée 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phénomène de surcompensation</li> <li>Suivi à la récupération à court, moyen et long terme</li> <li>Développement de la performance chez le sportif</li> <li>Action de la réflexologie sur les critères de performance (Processus internes - Etats internes - Comportements externes)</li> </ul>	<p>L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de posture et tests d'acquis).</p>
Journée 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identification des « personnalité du sport » (Théorie de la personnalité du sportif de haut-niveau)</li> <li>Intégration de l'aspect émotionnel et mental dans le suivi du sportif</li> <li>Signes du syndrome du surentraînement (signes psycho-comportementaux et autres signes cliniques, test de diagnostic...)</li> </ul>	
<b>Classroom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 à 6 h en autoformation</li> </ul>	Distanciel
<b>SUPERVISION</b> (en option)		Distanciel

# Accompagnement réfléxologique et le stress dans tous ses états



Cette formation examine les sources et les effets du stress sur les différentes composantes de l'être humain (physique, mentale et émotionnelle) et l'apport de la réflexologie dans les processus de régulation et de réparation. Elle intègre les principes de la tradition chinoise, de la psychologie positive et des neurosciences dans l'accompagnement de différents publics, dans les différentes expressions du stress, afin de restaurer leur équilibre physique et psycho-émotionnel pour un meilleur capital santé.

- PUBLIC

Cette formation est ouverte aux Réflexologues maîtrisant les techniques réflexes et qui souhaitent parfaire leur pratique.

- PRÉ- REQUIS

CV et lettre de motivation

- ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel sur 2 jours (16h)

(Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

Un ordinateur, une bande passante (internet) suffisante, une pièce ou un coin calme sont nécessaires.

- DATES

2 et 3 février 2024

- COÛT PÉDAGOGIQUE  
(financement personnel)

- 270 €

- OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer les différentes expressions du stress tant chez l'adulte, que chez l'enfant, l'adolescent et le senior.
- Intégrer concrètement le soin réflexologique et l'accompagnement émotionnel des personnes dont l'équilibre est impacté par le stress
- Mettre en valeur l'intérêt de la réflexologie comme technique de soin régulatrice du stress et réparatrice de ses effets délétères.

# Accompagnement réfléxologique et le stress dans tous ses états



## PROGRAMME

	Contenu	Moyens pédagogiques
Journée 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historique du stress</li><li>• Biologie du stress</li><li>• Étapes du stress chronique</li><li>• Catégories de stressseurs</li><li>• Facteurs déclencheurs</li><li>• Identification du stress et de l'anxiété</li><li>• Impact du stress sur la santé mentale, émotionnelle et physique</li><li>• Stratégies d'adaptation</li><li>• Le suivi réflexologique et l'accompagnement émotionnel adapté au :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Stress postpartum - Surmenage</li><li>◦ Burn-in, Burn-out et Brown-out</li><li>◦ Stress post-traumatique</li></ul></li></ul>	Mise en situation professionnelle d'accueil et de suivi  Auto-traitement palmaire
Journée 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le suivi réflexologique et l'accompagnement émotionnel adapté au stress :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ chez l'enfant</li><li>◦ chez l'adolescent</li><li>◦ chez le senior</li></ul></li><li>• Les pathologies du stress</li><li>• Validation d'outils de suivi de soin</li><li>• Interventions en entreprises</li><li>• Argumentaire adapté à la prévention et la gestion du stress</li></ul>	QCM Auto-évaluation







# Métiers de la relation d'aide : Développer ses compétences d'accompagnement

- Accueillir et accompagner le vécu douloureux
- Conduire un entretien motivationnel
- Accompagnement l'hypersensibilité chez l'adulte
- Conduire un entretien éducatif en santé
- Accroître son attention à l'Autre...en passant à l'attention à Soi



Nathalie THOULY

Réflex' P.E.P.S Formation

Potentiel - équilibre - Performance - Santé

1 jour - 1 thème

# Accueillir et accompagner le vécu douloureux

Cette formation a pour objectif d'aider le professionnel à développer ou renforcer son écoute empathique et utiliser pleinement son intelligence émotionnelle afin d'accueillir et accompagner le récit du vécu douloureux en utilisant avec maîtrise les outils de communication.

## • PUBLIC

Professionnels de santé ou des métiers de la relation d'aide (réflexologues, sophrologues, éducateurs, etc).

## • PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

## • ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel (Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

## • DATES

- Lundi 15 janvier 2024
- Mercredi 6 novembre 2024

## • COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 140 €

## • PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître et accueillir son propre vécu.
- Identifier la complexité du vécu douloureux entendu et favoriser la narration.
- Utiliser les techniques réflexo-cognitives favorisant "l'empathie compassionnelle" et l'intelligence émotionnelle.
- Développer une posture et une communication adaptées dans le cadre d'un entretien d'accueil du vécu douloureux.



## PROGRAMME

Contenu	Moyens pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérience de vie</li><li>• Communication aidante</li><li>• Processus de la « communication aidante »</li><li>• Vécu difficile<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Le deuil d'un Être aimé</li><li>◦ La séparation (enfant, adolescent, adulte)</li></ul></li><li>• Le traumatisme</li></ul>	<p>Mise en situation professionnelle</p> <p>Exercices en binôme ou en groupe</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>

# Conduire un entretien motivationnel

La formation associe aux spécificités des métiers de la relation d'aide le modèle transthéorique des changements de comportements dans le respect de la temporalité de la personne accompagnée.

- PUBLIC

Professionnels de santé ou des métiers de la relation d'aide (réflexologues, sophrologues, éducateurs, etc).

- PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

- ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel (Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

- DATES

- Lundi 22 janvier 2024
- Mercredi 20 novembre 2024

- COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 140 €

- PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

- OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les 4 étapes de l'entretien motivationnel et mettre en œuvre les 5 compétences essentielles.
- Augmenter la motivation au changement en respectant l'ambivalence et en explorant les valeurs propres et les perceptions du consultant.
- Utiliser les techniques réflexo-cognitives afin que le consultant s'appuie sur ses potentialités et adopte des comportements favorables à son bien-être et l'entretien de son capital santé.



## PROGRAMME

Contenu	Moyens pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Freins au changement</li><li>• L'ambivalence et la résistance au changement</li><li>• Entretien motivationnel comme méthode de communication</li><li>• Objectifs de l'entretien motivationnel</li><li>• Le processus du changement</li><li>• Facteurs et étapes du changement</li><li>• Evaluations du processus</li><li>• Posture professionnelle adaptée</li></ul>	<p>Mise en situation professionnelle</p> <p>Exercices en binôme ou en groupe</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>

# Accompagner l'hypermensibilité chez l'adulte

Cette formation prépare le professionnel à utiliser la réflexologie associée à un accompagnement émotionnel et motivationnel pour renforcer la confiance et le sentiment de sécurité permettant de réguler le système de perceptions de l'environnement interne et externe des personnes "à haute sensibilité".

• PUBLIC

Professionnels de santé ou des métiers de la relation d'aide (réflexologues, sophrologues, éducateurs, etc).

• PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

• ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel (Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

• DATES

- Lundi 19 février 2024
- Mercredi 4 décembre 2024

• COÛT PÉDAGOGIQUE

(financement personnel)

- 140 €

• PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Accompagner les personnes à "haute sensibilité".
- Utiliser les techniques réflexo- cognitives appropriées à la régulation des surstimulation.
- Renforcer et stimuler la confiance et l'estime des personnes en difficulté pour soutenir leur quotidien.



## PROGRAMME

Contenu	Moyens pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Définitions</li><li>• Origines de l'hypermensibilité</li><li>• Caractéristique de la "sensibilité élevée"</li><li>• Vie d'une personne à "sensibilité élevée"</li><li>• Suivi d'une personne à "sensibilité élevée"</li><li>• Stratégies aidantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mise en situation professionnelle</li><li>Exercices en binôme ou en groupe</li><li>QCM</li><li>Auto-évaluation</li></ul>

1 jour - 1 thème

# Conduire un entretien éducatif en santé

Cette formation a pour objectif d'aider le professionnel à développer ou renforcer sa posture éducative. Elle rappelle les caractéristiques d'un entretien en posture éducative et les attitudes mises en action lors d'un entretien éducatif.

## • PUBLIC

Professionnels de santé ou des métiers de la relation d'aide (réflexologues, sophrologues, éducateurs, etc).

## • PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

## • ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel (Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00.

## • DATES

- Lundi 18 mars 2024
- Mercredi 19 décembre 2024

## • COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 140 €

## • PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- sensibiliser aux techniques novatrices de questionnement pour améliorer l'apprentissage du consultant.
- Utiliser les techniques facilitant la prise de conscience par le consultant de ses connaissances (développement de la métacognition).
- Adapter le questionnement en fonction des informations recueillies et des objectifs poursuivis.



## PROGRAMME

Contenu	Moyens pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promotion de la santé et conceptions de la pédagogie en santé</li><li>• Démarche éducative recommandée</li><li>• Schémas de la trajectoire de vie</li><li>• Construction de l'entretien (grille d'exploration...questionnement adapté)</li><li>• Aide à l'analyse de l'entretien</li><li>• Guide d'entretien</li><li>• Évaluation et bilan</li></ul>	<p>Mise en situation professionnelle</p> <p>Exercices en binôme ou en groupe</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>

# "Accroître son attention à l'Autre...en passant par l'attention à Soi."

Aider le professionnel à développer ou renforcer son empathie compassionnelle, reconnaître et développer son intuition professionnelle responsable, développer et utiliser pleinement son intelligence émotionnelle dans l'accompagnement professionnel et entretenir son bien-être intérieur pour être toujours "disponible à l'accueil" des personnes en difficulté.

## • PUBLIC

Professionnels de santé ou des métiers de la relation d'aide (réflexologues, sophrologues, éducateurs, etc).

## • PRÉ-REQUIS

CV et lettre de motivation

## • ORGANISATION

La formation se déroule en distanciel sur 3, 5 jours (28h)  
(Zoom) de 9h-12h30 et de 13h30-18h00 sur 3 jours et 9h-13h sur une matinée. L'apprenant doit également prévoir 8h de travail personnel.

## DATES

- vendredi 23 février, samedi 24 février 2024, vendredi 1er mars et samedi 2 mars 2024 (matinée).

## • COÛT PÉDAGOGIQUE (financement personnel)

- 460 €

## • PRÉ-INSCRIPTION SUR

<https://www.nathalie-thouly.com/formulaire-inscription>

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer et affiner sa cognition sociale et ses compétences professionnelles en lien avec l'attitude "basse" comprenant : écoute, présence, langage du corps, regard, accompagnement verbal (entre paroles et silences).
- Entretenir ses ressources physiques, émotionnelles et cognitives grâce aux neurosciences et à la psychologie positive appliquées à la tradition chinoise.
- Développer son équilibre intérieur afin d'être en capacité d'accompagner dans d'excellentes conditions les personnes consultantes.



# "Accroître son attention à l'Autre...en passant par l'attention à Soi."

## PROGRAMME

Contenu	Moyens pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition de "son jardin intérieur"</li><li>• Communication dans une relation de soins</li><li>• Les références, les préjugés, les inférences, les valeurs, les croyances, les représentations</li><li>• La proxémie</li><li>• L'écoute (écoute active, reformulation, questionnement...)</li><li>• Granularité et régulation émotionnelle</li><li>• Poids des mots</li><li>• Partage du vécu émotionnel</li><li>• Sentiment d'impuissance (impuissance apprise)</li><li>• Distorsions cognitives identitaires (recadrage)</li></ul>	<p>Mise en situation professionnelle</p> <p>Exercices en binôme ou en groupe</p> <p>Travail intersessions</p> <p>QCM</p> <p>Auto-évaluation</p>



## Conditions générales de vente de prestations de formation

Nathalie THOULY est un organisme de formation professionnelle dont le siège social est au 33 ter rue de Cotepet, 63000 Clermont-Ferrand, téléphone 06 27 30 38 22.

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84630525763 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes.

(Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément d'État).

### Article 1 : Généralités

Les présentes conditions générales s'appliquent à toutes les formations, proposées et réalisés par Nathalie THOULY en son nom propre.

Ces actions de formations entre dans la catégorie visée par l'article L 6313 – 1 du Code du Travail : acquisition, entretien ou perfectionnement des connaissances. Elles ont un programme pédagogique détaillé et des objectifs pédagogiques précis. Le programme favorise l'apprentissage par l'expérimentation et la mise ne pratique. Il s'équilibre entre temps de théorie et de pratique. Ce processus intégratif permet aux apprenants d'intégrer les compétences visées à leur rythme.

### Article 2 : Inscription à une formation

Les inscriptions sont traitées par ordre chronologique de dépôt et en fonction des places disponibles.

Un contrat sera établi pour chaque session et joint au programme comprenant les dates, la durée, les coordonnées du lieu de formation ou les codes d'accès, le tarif.

La confirmation d'inscription à une session de formation est considérée comme ferme et définitive à la réception du

contrat signé et du règlement, par courrier postal ou courriel.

Si la session de formation est déjà complète, au moment de la réception d'une inscription, Nathalie THOULY en informe

l'apprenant dans les plus brefs délais.

Nathalie THOULY se réserve le droit de modifier le lieu de la formation, pour des raisons techniques, logistiques ou organisationnelles et d'en aviser l'apprenant dans les meilleurs délais.

L'apprenant reconnaît avoir pris connaissance de toutes les informations nécessaires afin de s'assurer que la prestation de formation correspondante à ses besoins.

La signature de son contrat, vaut commande et entière adhésion aux CGV ci-présentes.

Les CGV peuvent à tout moment être révisées et mise à jour par Nathalie THOULY. La dernière version s'appliquera à toute nouvelle prestation.

### Article 3 : Tarifs

Les prix par apprenant sont mentionnés dans le descriptif de la formation. Exonérées de TVA, toutes les tarifications sont présentées net de taxes. Toute contrat fera l'objet d'une facturation.

L'apprenant enverra son règlement à l'inscription accompagné de son contrat signé. Le règlement sera effectivement

encaissé par Nathalie THOULY en début de formation.

Les tarifs comprennent les coûts pédagogiques (constitution, reproduction, et.) des documents remis au participant.

La tarification comprend uniquement le coût de la formation. L'apprenant doit s'assurer des frais de déplacements,

d'hébergement et de restauration, ainsi que tout autres frais annexes lui incombant.

Toutes formations commencées sont dues dans leur totalité, quand bien même l'apprenant ne s'y présente pas.



#### **Article 4 : Annulations, Modifications et Reports de la formation**

Le stagiaire a la possibilité de se rétracter et de renoncer à la formation dans un délai de dix jours avant la date de début de formation, par lettre recommandée avec avis de réception. En dessous de ce délai de dix jours, l'apprenant s'engage au versement intégral du montant des sommes de la formation.

En cas d'interruption par le stagiaire pour tout autre motif que la force majeure dûment reconnue, celui-ci s'engage à verser le montant total de la formation.

En cas de force majeure dûment justifiée, seules les prestations dispensées sont dues. Sera prise en compte tout report ou toute annulation intervenant à moins de 30 jours francs avant la date de début de formation (la validité prend effet à réception du courrier AR – date faisant foi).

Aucune absence au cours de la formation ne donne lieu à une réduction du tarif de la formation ou une récupération des heures.

Nathalie THOULY se réserve le droit exceptionnel d'annuler une formation. Elle s'engage alors à prévenir les apprenants dix jours avant la date du début de formation. L'apprenant sera remboursé des sommes indûment perçues du fait de l'annulation. Cette annulation ne saurait justifier pas un dédommagement.

En cas de simple report Nathalie THOULY en informe l'apprenant. Sauf avis contraire écrit par le bénéficiaire de la formation, l'inscription reste maintenue pour une date ultérieure.

L'apprenant désirant annuler ou reporter son inscription à l'obligation d'en informer par tous moyens Nathalie THOULY et confirmée par sa décision par Lettre Recommandée avec Avis de Réception adressée à Nathalie THOULY.

Nathalie THOULY, se réserve le droit lorsque les circonstances l'exigent de modifier ou d'adapter le programme et le déroulement de la formation. Si besoin, le lieu de formation et les supports peuvent être modifiés dans le respect de la pédagogie de la prestation initiale.

Ces conditions ne sont valables que pour les formations réalisées en nom propre par Nathalie THOULY. Dans le cas de formation réalisées pour le nom d'un Centre de formation, les conditions générales qui s'appliquent sont celles du Centre de formation organisateur.

#### **Article 5 : Propriété Intellectuelle**

Nathalie THOULY est détentrice, des droits de conception de la formation (documents, vidéos, document numérique, réalisation matérielle, techniques réflexes, etc.).

Aucun support (papier, PDF, vidéo, etc.) remis ou imprimable dans le cadre de la formation ne peut faire l'objet, même partiellement, de reproduction, représentation, prêt, échange ou cession, d'extraction totale ou partielle de données et/ou de transfert sur un autre support, de modification, adaptation, arrangement ou transformation sans l'accord préalable et exprès de Nathalie THOULY.

Seul un droit d'utilisation exclusif à l'apprenant est consenti. Sont donc autorisées, la reproduction et la représentation du contenu autorisé par le Code de la Propriété Intellectuelle sur un écran et une copie unique papier à fins d'archives ou d'utilisation dans le strict prolongement de la formation, au bénéfice strictement personnel du participant concerné.

L'apprenant s'engage à ne pas faire directement ou indirectement de la concurrence à Nathalie THOULY en cédant ou en communiquant tout ou partie des supports.

L'apprenant ne pourra faire aucun usage commercial des documents issus de la formation. Il n'a pas, non plus, le droit d'exploiter ou diffuser des images, enregistrements ou vidéos prises au cours de la formation, sans l'accord explicite de Nathalie THOULY.

Avec l'autorisation écrite de l'apprenant, Nathalie THOULY peut diffuser les images et vidéos prises durant les formations à des fins de communication et d'illustrations de la session de formation.

Tout contrevenant à ces dispositions s'expose à des poursuites.

### **Article 6 : Conditions d'exécution**

Par son inscription, l'apprenant s'engage à :

- Se soumettre et respecter les présentes conditions générales.
- Régler le montant de la prestation. Les formations étant payables au comptant.
- Respecter les consignes pédagogiques et autres consignes fixées par Nathalie THOULY nécessaires au bon déroulement.
- A avoir une conduite et attitude ne nuisant pas à la sécurité et au bon déroulement de la formation, ainsi qu'à la vie du groupe.

### **Article 7 : Informatique et libertés**

Conformément aux articles 27 et 34 de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, les informations personnelles recueillies sont traitées uniquement par Nathalie THOULY dans le but de gérer les inscriptions, les groupes de suivi d'apprenants et d'assurer le suivi pédagogique.

L'apprenant peut à tout moment accéder à ses données et en demander la modification ou la suppression auprès de Nathalie THOULY.

En application de la loi 2018-493 du 25 mai 2018 relative à la protection des données personnelles (RGPD), l'apprenant accepte en envoyant un mail, en naviguant sur le site [nathalie-thouly.com](http://nathalie-thouly.com) ou en remplissant le formulaire de contact que

Nathalie THOULY collecte, traite, stocke et utilise les informations personnelles fournies.

### **Article 8 : Juridiction**

En cas de litiges ou de désaccord, seul le tribunal de Clermont-Ferrand, lieu du siège de l'établissement, est compétent.



# Réflex'P.E.P.S

Potentiel - Équilibre - Performance - Santé



Nathalie THOULY

