

# STAGE SEQUOIA-MDE®

MÉTHODE DE DÉSACTIVATION ÉMOTIONNELLE



**PUBLIC VISÉ : SOPHROLOGUES**

## OBJECTIFS

- Découvrir la Méthode SEQUOIA-MDE®
- Accompagner les états de détresse émotionnelle modérée à extrême\*
- Utiliser l'ensemble des canaux sensoriels
- Connaître les précautions de la méthode
- Veiller au respect et à la sécurité de chacun
- Intégrer SEQUOIA-MDE® dans sa pratique professionnelle, grâce à l'alternance de théorie, démonstrations, exercices pratiques, mises en situation

## PROGRAMME

### LES NOTIONS DE BASE

- Les définitions et concepts
- Les émotions
- La théorie Polyvagale
- L'utilisation de Sequoia-MDE® à la SNCF

### SEQUOIA-MDE® : LA MÉTHODE

- La sécurité
- La naissance et les spécificités de la méthode
- La levée des blocages psycho-émotionnels
- Les stimulations bilatérales
- La sortie de figement
- L'imagerie mentale et les actes symboliques
- L'amphithéâtre psychologique
- La restauration de la temporalité
- La prévention de la re-traumatisation
- Les techniques et protocoles

### LES DÉCLENCHEURS

- Le ressenti corporel
- L'olfactothérapie et la florithérapie
- La distanciation et le discernement
- Le langage sensoriel et émotionnel

## INTERVENANTS

### Anne Isabelle QUELDERIE

*Co-développeur de la méthode SEQUOIA-MDE®, Sophrologue RNCP, Praticienne en Relation d'aide et en Hypnose*

### Arnaud MOREL

*Ingénieur, Co-développeur de la méthode SEQUOIA-MDE®, Sophrologue du Travail RNCP à la SNCF, Praticien en Relation d'aide et en Hypnose*

## INFORMATIONS PRATIQUES

### DURÉE

28 heures / 4 jours

### DATES

Sur demande

### GROUPE

10 participants maximum

### LIEU

Hôtel-Restaurant du Château des Tourelles  
8 rue Principale  
62142 LE WAST  
03.21.33.34.78

### TARIF

**980€**

Modalités sur demande

### CONTACT

**06.63.11.14.27**

contact@sequoiamde.com