

CCCM : Atelier AKOUO – Planning
2023-2024 Formation « Méthode Vittoz »

Dates	1 ^{er} cycle	2ème cycle
<p>Samedi 16 Septembre 2023</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = introduction, Biographie.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 Psychologie : Enfance-adolescence.</p> <p>10H15-10H30 Pause</p> <p>10H30-12H15 : Vittoz Théorique = Réceptivité.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Vittoz Appliqué..</p>
<p>Samedi 7 Octobre 2023</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 1.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H15 : Psychologie : les caractéristiques du praticien VITTOZ.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = La Concentration.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 18 Novembre 2023</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 2.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 : Psychologie : Crise du milieu de vie.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Graphiques.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.</p>

<p>Samedi 9 & Dimanche 10 Décembre 2023</p> <p><i>Présentiel</i></p>	<p>SAMEDI</p> <p>9h-12h30 séminaire de Psychologie : Traverser les traumatismes et rester acteur de sa vie.</p> <p>12H30-13H30 : Repas. 13h30-16h : Pratique Vittoz : exercices 2ème trimestre.</p> <p>16H00-16H30 : Pause.</p> <p>16h30-19h15 : Pratique Vittoz : Exercices en commun. 19h30-20h30 Repas.</p> <p>20h30-21h30 : Soirée échange = Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p>DIMANCHE</p> <p>journee à thème :</p> <p>8h30-10h : Évaluation. 10h-11h : office / temps libre.</p> <p>11h-12h30 : Réceptivité, Actes conscients. 12h30-13h30 : Repas.</p> <p>13h30-16h : Pratique Vittoz : Exercices 16h-17h débriefing.</p>	
<p>Samedi 13 Janvier 2024</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 3.</p> <p>10H15-10H30 Pause.</p> <p>10H30-12H15 Psychologie : Les besoins fondamentaux.</p> <p>12H30-13H30 Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Apprentissage des exercices .</p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique= Actes Conscients.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Vittoz Appliqué.</p>

<p>Samedi 10 Février 2024</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 4.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 : Psychologie : La Vieillesse- Le Deuil.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Élimination - Déconcentration.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 16 & Dimanche 17 Mars 2024</p> <p><i>Présentiel</i></p>	<p>SAMEDI</p> <p>9h-12h30 : Séminaire Psychiatrie : La dépression.</p> <p>12H30-13H30 Repas.</p> <p>13h30-16h : Pratique exercices 2ème trimestre.</p> <p>16H00-16H30 : Pause.</p> <p>16h30-19h15 : Pratique Vittoz :Exercices en commun.</p> <p>19h30-20h30 : Repas.</p> <p>20h30-21h30 : Soirée échange = Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p>DIMANCHE : Journée à thème :</p> <p>8h30-10h : Évaluation.</p> <p>10h-11h : office / temps libre.</p> <p>11h-12h30 : VITTOZ : Concentration extéroceptive, intéroceptive.</p> <p>12h30-13h30 : Repas.</p> <p>13h30-16h : Pratique Vittoz :Exercices.</p> <p>16h-17h débriefing.</p>	
<p>Samedi 06 Avril 2024</p> <p><i>Distanciel</i></p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = contrôle et contrôle cérébral.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H15 : psychologie : Transfert et contre transfert.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.13H30-15H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = La Respiration.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Vittoz Appliqué.</p>

<p>Samedi 11 Mai 2024</p> <p>Distanciel</p>	<p>8H30 -10H15 : Vittoz Théorique = La vibration.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.</p>	<p>8H30 -10H15 : Psychologie : Les Émotions.</p> <p>10H15-10H30 : Pause.</p> <p>10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Le Stress/ La relaxation/ La respiration.</p> <p>12H30-13H30 : Repas.</p> <p>13H30-15H30 : Vittoz Appliqué</p>
<p>Samedi 08 Dimanche 09 JUIN 2024</p> <p>Présentiel</p>	<p>SAMEDI</p> <p>9h-12h30 : Séminaire de Psychologie : Le meilleur de soi : de l'estime à la confiance.</p> <p>12H30-13H30 Repas.</p> <p>13h30-16h : Pratique : exercices 3ème trimestre.</p> <p>16H00-16H30 : Pause.</p> <p>16h30-19h15 : Pratique Vittoz :Exercices en commun.</p> <p>19h30-20h30 : Repas.</p> <p>20h30-21h30 : Soirée échange ; Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p>DIMANCHE</p> <p>journee à thème :</p> <p>8h30-10h : Examen Final.</p> <p>10h-11h : office / temps libre.</p> <p>11h-12h30: VITTOZ : Appels d'État (concentration sur l'idée).</p> <p>12h30-13h30 : Repas.</p> <p>13h30-16h : Pratique Vittoz :Exercices.</p> <p>16h-17h : débriefing sur l'année.</p>	