



## « Accompagnement holistique de l'hypersensibilité, La méthode 3D »

### Session de formation 2022

12, 13, 14 Avril  
10, 11, 12 Mai  
7, 8, 9 Juin 2022

### PRÉSENTATION DE LA FORMATION

---

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Reconnaître le profil de la haute sensibilité, en comprendre les origines et les mécanismes à tous les niveaux de l'être.
  - Développer sa compétence en entretien-conseil, pour un accompagnement adapté au besoin et à votre activité professionnelle, en faisant appel aux outils offerts par la psychologie, les neurosciences, l'approche holistique de la santé.
  - Créer un réseau de praticien.nes formé.es à la Méthode 3D, à même de prendre en charge le nombre croissant de personnes hypersensibles.
- 

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et illustrations par des exemples – Power point – Vidéos -
- Exercices pratiques individuels et en sous-groupes
- Travail personnel/expérimentation avec son hypersensibilité
- Études de cas

- Expérimentation, partages et réflexions en groupe
- Mises en situation
- Support de cours photocopié

---

#### **FORMATRICE :**

Gestalt thérapeute, naturopathe, formatrice,  
Sophie Schlogel accompagne les personnes hypersensibles depuis 15 ans.  
<https://www.hypersensibles.com/qui-suis-je/>

---

#### **LA MÉTHODE 3D :**

Accompagner l'hypersensibilité sur le seul plan psychique, physique, ou spirituel, ne suffit pas.  
La Méthode 3D l'aborde de façon holistique, en prenant en considération :

- Le corps : l'enveloppe physique, le vaisseau
- Le mental : la machine à penser
- Le système nerveux : le network informationnel
- L'émotionnel : le messenger
- Le cerveau : la machine à traiter les informations
- Les neurones : les unités de transmissions de l'âme : le petit supplément qui fait toute la différence.
- Le transpersonnel : qui vous êtes, est bien plus grand que la somme de tout ce qui vous compose.

#### **LA MÉTHODE 3D**

Une méthode éprouvée, structurée en trois étapes :

#### **DÉCOUVRIR**

Comprendre ce qu'est l'hypersensibilité, comprendre la raison de sa sensibilité, pourquoi elle se manifeste de cette façon chez soi. Faire alliance avec son corps.

#### **DÉNOUER**

Émotion, mental, croyances, histoire de vie, traumatismes, schémas de fonctionnement,  
Comprendre, apprendre, reprendre la main.

#### **DÉPLOYER**

S'ancrer pour de bon à la source de son hypersensibilité, dans sa puissance, sa créativité et sa santé.

## **PROGRAMME DE LA FORMATION :**

- Définitions et caractéristiques du *terrain* hypersensible
- HPI – THPI – multi potentiel– Zèbre - hypersensible, les comprendre et les distinguer, les accompagner.
- Origines physiologiques, psychologiques et neuronales de l'hypersensibilité
- Répercussion de ces mécanismes sur l'équilibre global.
- Émotion – mental, les meilleurs ennemis. Comprendre et apprendre pour apaiser durablement.
- Neurobiologie du traumatisme
- Apport des neurosciences dans l'approche de l'hypersensibilité
- L'approche globale inspirée de la naturopathie : l'alimentation et l'hygiène de vie adaptées, la gestion du stress.
- Les outils psycho-neurologiques inspirés de la Gestalt, la cohérence neuronale, la neuro plasticité, ...
- Les apports de différents chercheurs sur ces thèmes
- Les conseils et l'accompagnement en cabinet

## **Module supplémentaire -1 journée- pour naturopathes et thérapeutes/praticiens de santé :**

- De l'hypersensibilité aux troubles neuro-fonctionnels (fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, électro sensibilité, sensibilité chimique multiple, syndrome du Covid long.)
- Les axes d'accompagnement supplémentaires : psycho - phyto – gémo – nutrition – micro nutrition
- 

---

## **DÉROULEMENT DE LA FORMATION :**

### **Pour les praticiens naturopathes et de santé :**

- 9 jours répartis en 3 modules – Horaires précis donnés à l'inscription
- Les dates : 12, 13, 14 Avril – 10, 11, 12 Mai - 7, 8 ,9 Juin 2022
- Lieu : Aix en Provence – Adresse donnée à l'inscription

La session n'est pas divisible et la présence, pour être validée en session de formation professionnelle continue, doit être effective sur les 9 jours.

### **Pour les praticiens de la relation d'aide :**

- 8 jours répartis en 3 modules – Horaires précis donnés à l'inscription
- Les dates : 12, 13, 14 Avril – 10, 11, 12 Mai - 7, 8 ,9 Juin 2022
- Lieu : Aix en Provence - Adresse donnée à l'inscription

La session n'est pas divisible et la présence, pour être validée en session de formation professionnelle continue, doit être effective sur les 8 jours.

---

#### **ÉVALUATION DE LA FORMATION :**

Cette session de formation est évaluée sur les 8 ou 9 jours de formation. Chaque module est suivi d'une évaluation sous forme d'une réactivation des savoirs. Elle fait l'objet de la délivrance d'une attestation de formation et d'un certificat de praticien.ne Méthode 3D.

#### **PUBLIC CONCERNÉ :**

L'accès à cette session de formation est ouvert aux praticiens naturopathes et de la relation d'aide, dans la limite de 10 stagiaires maximum.

---

**TARIF DE LA SESSION (8 jours) : 1200 € - (9 jours) : 1350€**

UNE PRISE EN CHARGE DE VOTRE FORMATION EST POSSIBLE SI VOUS ETES COTISANT.E.  
FIFPL, AGEFICE.

---

**INSCRIPTION :** <https://www.hypersensibles.com/rencontrons-nous/> Préalable à votre inscription, vous serez contacté pour un entretien, avec Sophie Schlogel.

Hypersensibles – Sophie Schlogel –  
1185 chemin de la Bosque d'Antonelle –  
13090 Aix en Provence  
Tel : 06 22 98 44 46  
[sophie-schlogel@hypersensibles.com](mailto:sophie-schlogel@hypersensibles.com)  
<https://www.hypersensibles.com/>  
Siret : 35067743100024  
APE : 8690F  
N° formateur : 11754601975

