Association des Médiateurs Européens

FORMATION CONTINUE

Une médiation réussie passe par le bien être du médiateur

Jeudi 12 juin 2025

De 9 H à 12 H

197, Bd Saint-Germain 75007 PARIS
09 53 01 02 69 –www.mediateurseuropeens.org

FORMATION CONTINUE

PUBLIC
Tous les membres de l'AME

MODALITÉS PRATIQUES
Durée totale : 3 heures

FORMATION
Jeudi 12 juin 2025 de 9h00 à 12h00

INTERVENANTS :
- **Docteur DJIAN Yves :** Médiateur conventionnel et Judiciaire, Membre de l'AME CONSO et Hypno thérapeute
- **BERTHÉ Isabelle :** Médiatrice judiciaire, conventionnelle, Membre AME CONSO et sophrologue

LIEU
197, Bd St-Germain 75007 PARIS

Uniquement 15 places

La confirmation de votre inscription est attendue auprès de notre responsable administrative au plus tard le 30/05/2025 : ame.emilie@gmail.com

COÛT DE LA FORMATION
Gratuit

FORMATION CONTINUE

Une médiation réussie passe par le bien être du médiateur

De 09h00 à 12h00

Le programme détaillé vous parviendra avec le support pédagogique avant la formation

INTERVENANT :

- **Docteur DJIAN Yves** : Membre de l'AME CONSO et Hypno thérapeute
- **BERTHÉ Isabelle :** Médiatrice judiciaire, conventionnelle et membre de l'AME et AME CONSO et sophrologue

PROGRAMME :

9h00 : Accueil des participants par la Présidente Angela ALBERT

9h15 : Début de l'Atelier
- Présentation des intervenants et participants
- Qu'est-ce que le stress ?
- Les signaux annonciateurs
- Prendre conscience de ses tensions physiques, mentales et émotionnelles

10h30 : PAUSE

10h40 : Reprise de l'Atelier
- Apprendre à gérer son stress avec des moyens naturels :
  - ⇨ Savoir utiliser sa respiration
  - ⇨ Se relaxer dans toutes les situations (relaxation dynamique : avant, après)
  - ⇨ Exercices pratiques de relaxation « express »

11h30 : Retour d'expériences et échanges

12h00 : Fin de l'atelier

197, Bd Saint-Germain 75007 PARIS
09 53 01 02 69 –www.mediateurseuropeens.org