

Gestion du stress / Gestes et postures

Programme générique en date du 21 avril 2021. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Les bases du langage du corps émotionnel
Pré-requis	Aucun pré-requis
Objectifs généraux	à la fin de la formation les stagiaires pourront reconnaître les perceptions venant du corps afin de renouveler et enrichir les manières d'agir. Les stagiaires seront en capacité de développer une écoute de soi-même respectueuse pour répondre de manière adaptée à différentes situations professionnelles. Ils pourront ainsi réévaluer les situations, moduler les positionnements afin de mettre en oeuvre une communication bienveillante avec les publics et l'équipe.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	Axe 1 : Comprendre les bases du langage du corps émotionnel Axe 2 : Intégrer le mouvement à sa posture professionnelle pour prendre soin de soi afin d'apporter une attention bienveillante à l'autre
Public concerné	Acteurs du secteur socio-culturel, médico-social, éducatif et de l'animation
Modalités d'inscription et délai d'accès	Prix pour 30 heures : 3060€ TTC Prix pour 20 heures : 2040€ TTC
Méthodes mobilisées	Méthodes d'animation utilisées: pédagogie par le mouvement et le toucher (Body-Mind Centering®) qui met en jeu le corps dans sa dimension physique, psychique, relationnelle et cognitive. Les modes d'action se font à l'aide du mouvement automatique, de l'écriture automatique, la mise en mouvement, la relaxation, des outils de co-développement, le Cycle de perception-réponses, les échanges verbaux, le dessin et l'expression corporelle
Ressources pédagogiques	Méthodes d'animation utilisées: pédagogie par le mouvement et le toucher (Body-Mind Centering®) qui met en jeu le corps dans sa dimension physique, psychique, relationnelle et cognitive. Les modes d'action se font à l'aide du mouvement automatique, de l'écriture automatique, la mise en mouvement, la relaxation, des outils de co-développement, le Cycle de perception-réponses, les échanges verbaux, le dessin et l'expression corporelle.
Modalités d'organisation	Nombre d'heures total: entre 20 et 30h selon les besoins de la structure Lieux possibles : local entreprise cliente Effectif entre 8 et 15 stagiaires
Matériel pédagogique	Besoins en matériel logistique spécifique : espace au sol dégagé, tapis de yoga, couvertures, ballons de gym, tissus, enceintes pour la musique, paperboard, postit, feutres.
Modalités d'évaluation	Pour l'entrée en formation : évaluation à chaud Pendant la formation: évaluation à chaud En fin de formation une auto évaluation sera donnée Evaluation des impacts (à + 3 mois par exemple) par un questionnaire
Accessibilité des personnes en situation de handicap	Coopaname est attentif aux spécificités des bénéficiaires afin d'adapter supports et locaux pour garantir l'accessibilité des prestations en prenant en compte tout handicap. Si des candidat.es à ce parcours de formation sont en situation de handicap, il y aura lieu de se rapprocher du formateur pour connaître les modes d'accessibilité du parcours. Dans le cas où une solution d'adaptation ne pourrait pas être possible au sein de Coopaname, une réorientation sera proposée ou l'intervention d'un.e prestataire externe sera sollicitée.
Tarif indicatif	1050 € HT (1260 € TTC) 70 € HT (84 € TTC) de l'heure

Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

Durée 15 heures

Intervenant(e)

Tamara MILLA VIGO

Contenus

Chaque séance est construite avec des éléments de chaque module. La fréquence régulière et la répétition des exercices font partie du processus d'apprentissage.

Module 1 : Construire ses appuis corporels

- Apprendre à se mouvoir avec le moindre effort dans sa relation à l'espace et à la gravité.

- Acquérir les bases du mouvement de développement par la respiration fluide, les transitions de mouvement pour changer de positions et de niveaux dans l'espace.

Module 2 : rétablir une communication fluide avec soi et l'autre

- Différencier une émotion, une sensation, un sentiment, un besoin pour poser les bases d'une communication bienveillante.

- Favoriser la communication interne et externe par le développement de la présence et la disponibilité à l'autre.

Module 3 : la sécurité c'est d'abord en soi, construire un terrain favorable aux échanges

- Reconnaître les premiers signes de stress physiques

- Redéfinir ses limites corporelles pour moduler son tonus.

Module 4 : la posture du professionnel en mouvement

- Etre capable d'adapter sa posture pour prévenir la fatigue et les blessures.

- appréhender le Cycle de Perception-Réponses : analyser une situation émotionnelle positive et négative pour comprendre les différentes étapes et en dégager les possibilités de choix de réponses.