



Cycle de journées-ressources

OBJECTIFS :

- Approfondir l'acquisition de techniques corporelles et vocales pour se détendre , se recentrer, se concentrer
- Apprendre à les exercer plus souvent au cours de la journée
- Développer la capacité à identifier rapidement la source d'une tension ou d'un conflit
- S'approprier de façon plus sûre les outils nécessaires à l'anticipation et la sécurité dans le contexte professionnel
- Ancrer les ressources existantes
- Découvrir des ressources insoupçonnées
- Cultiver l'expression de soi et la communication

METHODOLOGIE

Expérience corporelle et synergie de groupe
Apports théoriques
Mises en situation
Exercices pratiques
Temps de réflexion personnelle
Temps de partage en groupe

LE CYCLE : 3 jours

Répartis sur l'année

Coût de la journée : 1000€

Coût du cycle : 3000 €

CONTENU :

Exercice corporel : respiration, étirements, mouvement, concentration, centrage

Elaborer des rituels individuels pour ménager des temps de ressourcement et de détente, en adéquation avec la réalité de chacun-e.

Apprendre à exprimer ce qu'on ressent

Exercices pour positiver les situations par les mots

Temps de parole

Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain

MATERIEL A PREVOIR

PAR L'ENTREPRISE :
Une salle d'environ 70 m2 sans tables et avec chaises

ANIMATION

Chantal Sergent, intervenante spécialisée dans l'accompagnement des professionnels de la relation d'aide, thérapeute corporelle, enseignante de yoga, praticienne en PNL directrice de Danse Harmonie/DH Formation

PUBLIC

Professionnels du service d'aide à la personne
(auxiliaires de vie, personnels administratifs).