



Cycle de journées-ressources

Trois rendez-vous pour relayer le besoin de ressource, de recul et d'échange propre à tout métier de la relation d'aide. Ainsi soutenir et nourrir la qualité et le sens de la mission professionnelle.

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

CONTENU :

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

Elaborer des rituels individuels pour ménager des temps de ressource 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

Coût de la journée (2016) :
1000 €

(plus forfait déplacement)

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 DH Formation depuis 1987.

PUBLIC

Professionnels du secteur sanitaire, médico-social et du Service d'aide à la personne.

MATERIEL A PREVOIR

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