

Journée-ressource le 24 mai 2023 à Grambois 84240

Un temps de respiration et de recul

A l'attention des professionnels du soin et de la relation d'aide

Journées-ressources

Les professionnels du soin et de la relation d'aide, de par leur mission sont exposés à une grande diversité de situations et de charges émotionnelles. La création d'espaces réguliers où se ressourcer par la détente, le mouvement, l'échange et la créativité nourrit le recul et la qualité des prestations effectuées par ces professionnels.

Un rendez-vous pour :

- nourrir le besoin de recul, d'écoute, d'expression et d'échange propre à tout-e professionnel-le des métiers du soin et de la relation d'aide,
- ancrer les outils de communication, de gestion du stress dans l'action quotidienne
- renforcer la cohésion d'équipe et assurer la qualité de l'accompagnement des personnes accueillies et aidées.

Objectifs

Approfondir l'acquisition de techniques corporelles pour se détendre, se recentrer et prendre du recul

Apprendre à exercer ces ressources plus souvent au cours de la journée

Renforcer sa sécurité

Cultiver la créativité par l'expression de soi

Contenu

- Exercices de respiration, de relaxation, de mouvement
- Exercices de concentration et d'expression de soi pour gérer ses émotions et retrouver son aisance dans un contexte de stress
- Jeux créatifs pour renforcer la confiance en soi et la confiance en l'autre (par le mouvement, le rythme, la voix ...)
- Ancrage des ressources existantes
- Echange, analyse autour des situations rencontrées sur le terrain
- Co-développement – voir annexe

Dates : mercredi 24 mai 2023 de 9h à 16h

Lieu : La Ballière 84240 Grambois

Tarif de la place pour la journée : 260 € ttc

Matériel à prévoir

Par chaque participant :

Une tenue confortable

Un paréo et une couverture, des chaussettes

Un tapis si possible

De quoi écrire

Danse Harmonie/DH Formation, organisme référencé dans le Datadock

N° de déclaration d'organisme de formation : 93131401313

N°SIRET : 34898061600067 – Tél : 06 70 61 76 83/ 04 90 77 60 14

www.danseharmonie.fr

Animation

Chantal Sergent, danseuse, fondatrice et directrice de Danse Harmonie/DH Formation, depuis 1987 . Elle développe des actions de formation autour des atouts de la créativité dans la communication et du travail d'équipe. Elle s'appuie sur une méthode innovante efficace et ludique basée sur l'expérience corporelle, le mouvement et la synergie de groupe.