

CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS BIEN-ÊTRE PAR UNE APPROCHE CORPORELLE

Le corps est l'instrument à partir duquel nous apprenons à être bien dans notre peau. Redécouvrir son corps et éprouver une multitude de sensations participe à la promotion de la santé mentale par la libération des émotions et l'émergence d'une pensée créatrice.

Cette formation vise à donner les clés pour animer une séquence de médiation corporelle : élaboration des objectifs, posture d'accompagnement, verbalisation du vécu des participants... Nul besoin de savoir danser : la médiation corporelle convient aux personnes de tout âge et de toutes conditions. Les maîtres mots : adaptation, plaisir, et partage.

Prérequis

- Aucun prérequis demandé

Objectif de la formation

- Intégrer l'approche corporelle dans le cadre de l'animation d'un atelier autour du bien-être

Objectifs pédagogiques

- Définir les concepts de base de l'approche corporelle
- Identifier le lien entre l'expression du corps et l'expression des émotions
- Appréhender l'approche corporelle en posture d'animateur
- Identifier les séquences types d'un atelier qui intègre l'approche corporelle

Contenu de la formation

- Concepts : approche psychocorporelle, compétences émotionnelles et psychosociales

- Postures professionnelles soutenant le développement des compétences émotionnelles par une approche corporelle
- Techniques d'animation de groupe et outils d'intervention
- Construction de séquences d'animation
- Gestion de la dynamique de groupe
- Expérimentation de l'approche corporelle

Validation de la formation

- Émargement et suivi de présence par demi-journées
- Évaluation des acquis individuels de la formation
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation

Public

Tout professionnel susceptible de mettre en place une action de promotion de la santé mentale auprès de jeunes adultes, adultes, ou seniors.

Intervenantes

Marion CHAFIOL,
chargée de projets -
Ireps BFC
Sandrine HENNEBELLE,
chargée de projets -
Ireps BFC

Renseignements pédagogiques

Marion CHAFIOL
M.chafiol@ireps-bfc.org
03 80 66 88 99

 2 jours, soit 14h de formation

 8 et 9 juin 2023

 Dijon

 600 euros