

LACHER PRISE – Outils de transformations du stress

DATES

3^{ème} dimanche de chaque mois – 9h/18h
Autres dates possible sur demande

DUREE

9h

PUBLIC & PREREQUIS

Tout public – Pas de prérequis

FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT

Formation éducateur sportif – CQP TAÏ CHI CHUAN- habilitation sport santé (220h)
Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)
Formation Activités Physiques Adaptées – (2jrs)
Formation Formatrice Access Bars – (3 jours)
Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)
WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – contact@vitasentis.com – www.vitasentis.com

LIEUX

Formation en ligne
Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

TARIF en €

300€ (net de tva)/ pers

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Minimum 2 personnes - Accessibilité handicap
Inscription par mail: 5jr avant le démarrage, selon CGV

OBJECTIFS

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Se prévenir des risques psychosociaux (stress – dépression – burn out)

Utiliser un outil rapide de détente corporelle et mental

Ouvrir des possibilités lors de situations complexes

Cultiver son bien être mental et physique

PROGRAMME DETAILLÉ

- 1- Explication théorique de la méthode
- 2- Découverte et pratique de l'outil de lâcher prise
- 3- Temps d'échange et témoignages
- 4- Présentation du manuel et planche mnémotechnique de travail
- 5- Pratique de l'outil de lâcher prise
- 6- Retours sur les sensations vécues
- 7- Apport d'outils complémentaires à la méthode
- 8- Observation d'une vidéo de présentation de la méthode et cas de figure possible pour développer des adaptations
- 9- Pratique de l'outil en autonomie
- 10- Discussion autour de l'adaptation possible des outils visités dans la journée

PEDAGOGIE

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles aptitudes pour développer un lâcher prise et rester créatif dans les situations qui se présentent. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM
Attestation de fin de formation

RESULTATS MOYENS OBTENUS

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel ainsi que des cours et ateliers collectifs enseignés depuis une dizaine d'année. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé. Diminution de l'emprise émotionnelle dans son travail, du stress, gain de concentration et productivité. Retour vers une créativité et une joie au travail. Ces personnes m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail dans leur structure employeuse.