

Programme pédagogique

Et si j'écoutais mon corps ?

Objectif général : Apprendre à mieux vivre avec son corps

Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

Prérequis :

Comprendre et parler le français

Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.
Via le bulletin d'inscription
Délais : 1 jour avant le début de la formation

Diagnostic et compétences

- Découvrir les langages du corps
- Mettre des mots sur les maux
- Créer un lien de soins relationnels

Méthodes pédagogiques :

Mises en situations concrètes, témoignages, exercices pratiques.
Apprentissage du savoir-faire, pour apprendre un savoir-être.
Accompagnement spécifique par le formateur.
Temps de parole et de partage

Durée de la formation : 3 jours

Horaires : 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)
14h30 à 18h (dont ½h de pause)

Lieu : CIMC 203, avenue Paul Roubaud
13100 Le Tholonet

Formatrice : Corinne Cygler
Spécialiste reconnue en communication relationnelle, formatrice certifiée ICPF/PRO Psychopraticienne de l'enfant intérieur

Contact : Corinne Cygler
04 42 51 47 20/07 76 69 18 09
corinnecygler@yahoo.fr

Accessibilité

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter

www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi
pour la catégorie : actions de formation

Contenu

• JOUR 1

Entrer dans une relation d'écoute pour mieux s'accepter et s'aimer
Entendre les maladies comme des langages symboliques
Etablir des liens, entre la présence d'un symptôme et un conflit relationnel

• JOUR 2

Comment les mots peuvent remplacer les maux?
Comment prendre soin d'une mal - a - dit ?
Apprendre à repérer les signaux du corps
Être à l'écoute des signes qu'envoie le corps
Sortir des auto-violences, pour mieux se respecter

• JOUR 3

Mieux comprendre les enjeux affectifs, relationnels, émotionnels qui font qu'un symptôme s'installe
Apprendre à être un bon compagnon pour son corps
Mettre en place des démarches pour clarifier le sens des maladies
Pratiquer des soins relationnels pour se réconcilier

Modalités d'évaluation

Avant : Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

Pendant : Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

Après : Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)