



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# COMMUNICATION ADAPTÉE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

## OBJECTIF

La participation à ces deux journées de formation a pour but de prendre conscience des mécanismes de la communication verbale et non verbale et du rapport à l'autre. Au travers d'exercices d'entraînement à l'expression individuelle et collective basée sur des techniques théâtrales et sophrologiques, l'objectif est de mettre en lumière les capacités d'expression de chacun et de favoriser l'estime de soi et de l'autre. Destinée à des professionnels du secteur social, médico-social ou sanitaire, la formation propose différents outils et mises en situation pour améliorer notre communication, pallier au stress dans des situations difficiles et conflictuelles, pour apprendre à se ressourcer.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Mieux connaître ses émotions pour mieux les gérer et se positionner.
- Prendre conscience de ses propres moyens d'expression : le corps, la voix, le regard, la posture, la gestuelle, la respiration.
- Identifier les modes et les enjeux dans notre relation aux autres : la juste distance, le toucher, l'écoute, le regard, la présence.
- Renforcer ses ressources.

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels des établissements et services sociaux, médico-sociaux ou sanitaires.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

<b>Tarif</b>	<b>287 € NET</b> par participant <b>2300 € NET</b> par groupe
<b>Réf.</b>	<b>PRO-000132</b>
<b>Contact</b>	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr

 Niveau <b>Niveau III</b>	 Modalité <b>Présentiel</b>	 Effectif par session <b>6 mini &gt; 12 maxi</b>	 Durée <b>14 heures / 2 jour(s)</b>
--	--	--	--

## PROGRAMME

## CONTENU

- Connaissance et compréhension de son corps comme outil de communication : la gestuelle, la posture, les ancrages, la voix, le regard.
- Travail du lâcher prise, de la confiance en soi et celle de l'autre.
- Reconnaissance des émotions : apprendre à les exprimer, à mieux les gérer.



## MODALITÉS DIDACTIQUES

- Techniques de théâtre :
  - travail du corps : posture, geste, regard, voix ;
  - théâtre images ;
  - mime ;
  - improvisations.
- Techniques de Sophrologie Caycédiennne : méthode basée sur des techniques de respiration, de relaxation, de visualisations positives et de stimulations corporelles visant à harmoniser le corps et l'esprit.
- Exercices faciles à acquérir et à mettre en place au quotidien.

### INTERVENANTE

Madame Jocelyne BREARD,  
Formatrice, Sophrologue et Animatrice  
Théâtre.

### ÉVALUATION

Auto-évaluations de l'atteinte des objectifs  
de formation, Exercices et mises en  
situation

### ATTRIBUTION FINALE

Communication adaptée et posture  
professionnelle.