



COMMUNICATION ADAPTÉE ET POSTURE PROFESIONNELLE

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.

COMPÉTENCE(S) ÉVALUÉE(S)

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

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel(le)s des établissements et des services médico- sociaux, sociaux et de santé / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.res.

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis spécifique.
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).
- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

Tarif (Hors frais de déplacement)	350 € NET par Apprenant 2440 € NET par Groupe
Durée	14 heures / 2 jour(s)
Effectif par session	6 mini > 12 maxi
Modalité	Présentiel
Niveau indicatif de formation	Niveau 6
Délai d'accès	Mise en œuvre réalisée sur demande
Accessibilité	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
Réf.	M024_COMM
Date version	janv. 2020



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 Caycédienne : 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.

INTERVENANT(S)

Jocelyne BREARD, Formatrice, Sophrologue
et Animatrice Théâtre.

SUIVI & ÉVALUATION

- Exercices pratiques
- Mises en situation

ATTRIBUTION FINALE

Délivrance d'une attestation de formation :
Communication adaptée et posture
professionnelle.