

Formation

« Du Corps en conscience à la confiance en soi »



« *Connais-toi toi-même* »

Socrate (Ve siècle av. J.C.)

La pérennité de l'entreprise
Passe par le développement de la
conscience individuelle et par la culture
de l'intelligence collective

PRESENTATION DU PROGRAMME

Cette formation vise à développer par une meilleure connaissance de soi des qualités individuelles et relationnelles.

Elle permet de favoriser une communication harmonieuse dans l'entreprise en fédérant les équipes.

Le parcours proposé, est en premier lieu, un chemin d'harmonisation et d'équilibre de soi.

Ce chemin est préalable à l'ouverture à l'autre pour développer une force commune dans le travail et la communication.

PROGRAMME

INTRODUCTION :

Travail en immersion sur :

- Le lâcher prise (liquider les tensions, quitter le mental)
- Ancrage, centrage (Recherche de la verticalité et concentration de la présence à soi-même)
- Mise en corps, mise en voix en se reliant à nos 5 sens

Nous pratiquerons différents jeux et exercices pour que chacun prenne progressivement conscience de sa propre posture (comment je me tiens debout ou assis par exemple), de son propre corps en mouvement (bouger, marcher, danser), de sa respiration, de sa voix (différents registres, articulation, résonnance).

Connaître la structure du MBTI, ses origines, ses quatre axes

- L'orientation de l'énergie
- Les modes de perceptions
- Les critères de décision
- La relation face au temps et à l'organisation

Pratique :

Test de compréhension d'une préférence

CONCLUSION

- ✓ **Choix et validation de son profil**
- ✓ **Apports de l'expérimentation corporelle et vocale (Bilan avec les stagiaires)**

TRAVAIL SUR LES QUATRE AXES

1. Auto positionnement sur le premier axe : Orientation de l'Énergie « Comment se ressourcer et diriger son énergie »

- Définition de l'axe,
- Caractéristique des polarités
- Travail sur des exemples concrets – mise en situation
- Positionnement individuel

Mise en pratique corporelle et vocale

- Ressenti de la lenteur et de la vitesse par des jeux corporels et vocaux

2. Auto-positionnement sur le deuxième axe : Les modes de perception « Recueil de l'information »

- Définition de l'axe,
- Caractéristique des polarités
- Travail sur des exemples concrets – mise en situation
- Positionnement individuel

Mise en pratique corporelle et vocale

- Découvrir un texte ou un chant simple en expérimentant différents modes d'apprentissage :
 - Manière globale et spontanée
 - Manière Analytique et détaillée

3. Auto-positionnement sur le deuxième axe : Les critères de décisions « Comment je prends mes décisions et sur quels critères »

- Définition de l'axe,
- Caractéristique des polarités
- Travail sur des exemples concrets – mise en situation
- Positionnement individuel

Mise en pratique corporelle et vocal

- Le féminin et le masculin en musique
Selon son caractère, une œuvre musicale vient éveiller en nous différentes formes d'émotions venant du cœur, telles que la douceur, la tendresse, la joie, la tristesse ou bien elle nous rend sensibles à des valeurs souveraines, telle que la loi, le recueillement, la noblesse, la force....
Il sera proposé à chacun d'exercer sa sensibilité par l'écoute de divers extraits musicaux et par des jeux sonores.

4. Auto-positionnement sur le deuxième axe : La relation face au temps et à l'organisation « Mode d'organisation et de gestion du temps »

- Définition de l'axe,
- Caractéristique des polarités
- Travail sur des exemples concrets – mise en situation
- Positionnement individuel

Mise en pratique corporelle et vocale

- Travail sur les postures opposées (rigueur, souplesse, etc..) et la relation au temps (passé composé-présent, écriture-oralité, composition-improvisation etc.....)

DUREE

Deux jours soit 14 heures

EFFECTIF

6-10 Personnes

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître soit même, pour utiliser et développer son potentiel relationnel dans une dynamique de synergie au sein d'une équipe

PRE REQUIS :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Appréhension et compréhension de la méthode
Mise en pratique active et expérimentale

FORMATEURS

Personnel qualifié

Sylvie PONSOT Chanteuse, Chef de cœur, pédagogue de la voix et animatrice en psychophonie

Yannick MONTUPET Consultante Thérapeute

ATTESTATION FIN DE FORMATION

Exercices pratiques et mise en situation sur des sujets divers.

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.