

Présence à soi, présence à l'autre

En une (ou deux) journée(s) – Au choix de l'Institution

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne désireuse de développer sa qualité de présence au quotidien et/ou dans le travail d'accompagnement

Objectifs

- Favoriser l'attention à Soi et à l'Autre et le juste rapprochement humain et professionnel
- Identifier des pensées et des automatismes pour être et agir plutôt que réagir
- Approcher la façon dont notre corporalité intervient dans la relation à l'autre
- Acquérir des outils pratiques pour se détendre, se centrer, renforcer sa stabilité face aux émotions
- Acquérir des outils pour entrer en relation avec sa dimension d'Être, en-deçà du mental et des émotions
- Expérimenter la présence, nous pouvons améliorer notre relation à nous-même, notre relation à l'instant, notre relation aux autres et mieux accompagner les personnes fragilisées
- Comment re-donner du sens à nos pratiques sur les plans personnels et professionnels
- Re-connaître sa valeur et prendre conscience de sa capacité à poser des choix au présent dans l'écoute et le respect de soi-même et de l'autre

Contenu

- Corps, Cœur, Conscience : une approche tridimensionnelle et dynamique de la personne
- Exercices de relaxation dynamique pour dénouer les tensions, s'ancrer et renforcer son champ personnel
- Approche des émotions comme sources d'information et gestion des émotions dans une démarche d'accueil et de bienveillance vis-à-vis de Soi et de l'Autre
- Exercices de respiration, de Qi gong et de cohérence cardiaque pour s'ajuster au rythme du corps, se détendre et se mettre à l'écoute de son ressenti au présent
- Auto-massage Do In
- Exercices de circulation dans l'espace, de marche consciente et de mise en mouvement de l'esprit par le corps
- Exercices ludiques de Présence à Soi et à l'Autre
- Explorer des pistes pour se détendre, pour développer sa réceptivité et pour mieux prendre soin de Soi et de l'Autre
- Expérimenter la confiance réciproque, le mieux-être et l'apaisement propres à l'espace de la Présence

Méthodologie

- Mises en situation, Exercices ludiques de Présence à l'espace, à l'instant, à Soi, à l'Autre
- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

