



Mieux se connaître pour améliorer les relations d'équipe Être acteur de son bien-être par la danse



Amélioration de la qualité des relations de travail

La pratique de la danse est proposée aux stagiaires comme une activité au service du corps et de l'esprit : trouver un juste équilibre entre la discipline et le lâcher-prise, accepter la frustration, exprimer ses émotions et surmonter ses peurs

La pratique de la danse encourage une réflexion sur sa posture et sa relation aux autres dans un cadre professionnel.

Objectifs de la formation

Savoir identifier ses atouts et ses freins personnels en situation de travail

- ◆ Connaître son schéma corporel (approche ergonomique de la situation de travail)
- ◆ Prendre conscience des potentialités et des limites de son corps
- ◆ Décoder les émotions ressenties (joie, stress, peur, colère...)
- ◆ Evaluer le degré d'atteinte à son intégrité morale et/ou physique
- ◆ Les conséquences au travail et dans sa vie personnelle (risques psycho sociaux)

Savoir s'engager dans le travail d'équipe, grâce à l'initiation à la danse

- ◆ Apprendre les valeurs du sport et de l'engagement réciproque sur une même tâche
- ◆ Renforcer son sentiment de sécurité (confiance en soi, estime de soi)
- ◆ Connaître son corps (approche sportive)
- ◆ S'intégrer dans un système d'interrelations
- ◆ Se positionner au cours d'une situation de travail collective

Programme – Présentiel

JOUR 1

- ◆ Accueil en formation
- ◆ Identifier les situations de travail pénibles et/ou anxiogènes
- ◆ Situations de travail et apports de la pratique de la danse

JOUR 2

- ◆ Nommer et évaluer les émotions en situation de travail
- ◆ Situations de travail et apports de la pratique de la danse

JOUR 3

- ◆ Situations de travail et apports de la pratique de la danse
- ◆ Les conséquences d'une situation de travail dégradée ou d'un mal-être au travail

JOUR 4

- ◆ Situations de travail et apports de la pratique de la danse
- ◆ Pratiquer une posture de médiation dans un collectif de travail

Public concerné

Tout public, formation mixte possible:

Personnes déficientes intellectuelles

Salariés, Aidants familiaux, Bénévoles

Domaines d'activités :

Secteurs privés et associatifs social et médico-social

Nombre de participants

Groupe de 8 à 10 personnes (dont 2 à 4 personnes en situation de handicap minimum si formation mixte)

Pré requis

Certificat médical sans contre-indication. Accessible à tous, même non sportifs

Durée

Présentiel : 4 jours (24h00)

Méthodologie

Alternance entre théorie et pratique du sport

Apports théoriques et méthodologiques

Mises en situation, exercices d'application

Modalités d'évaluation

Mise en situation :

Investir un rôle de médiation au cours d'une situation de conflit simulée

Accessibilité

Expertises et outils pour accompagner les personnes déficientes intellectuelles, à suivre la formation et à obtenir la validation des compétences

Tarifs

Inter-entreprises Lyon 850 € HT par participant

Intra-entreprise Toute la France 3570 € HT par groupe (hors frais de déplacement et restauration)

Organisme de formation EFHI

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691761069 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes - Certifié Datadock



