

Notre intervenante-formatrice Muriel Darras accompagnera les participants dans l'identification des comportements et émotions anxigènes ou positives afin de les sublimer en énergie salutaire. Ce module s'adresse au personnel soignant confronté à des problèmes de surmenage et de stress, à la souffrance, à la responsabilité inhérente à l'acte même de soigner. Il s'adapte aussi aux personnes hospitalisées qui subissent la rupture avec leur cadre de vie, parfois confrontées à la solitude et l'attente, sujettes à l'anxiété, aux peurs. Et pour finir il s'adresse à toute personne en situation de souffrance sur son lieu de travail, sujette aux troubles de la concentration, du sommeil, manifestant irritabilité et nervosité, ... un ensemble de comportements ayant un impact sur le fonctionnement de l'entreprise.

Format :

Une intervenante : [Muriel Darras](#)

Par groupe de 5 à 15 personnes

Le module se déroule sur une journée. Il est possible d'adapter le nombre et le format des exercices.

TARIF 1 300 €* HT (1 560 TTC)

EN SUS, EVENTUELS FRAIS DE DEPLACEMENT, D'HEBERGEMENT ET DE REPAS DE L'INTERVENANTE

* Action finançable par le biais de la formation professionnelle continue. Nous consulter.

DANS QUEL OBJECTIF ?

Ce module offre un espace d'expression émotionnelle où chacun s'autorise à prendre le temps, à regarder l'autre dans son individualité, à reprendre confiance en soi, se redécouvrir, se découvrir autrement, s'étonner, changer son angle de vue sur son environnement.

Collectivement

- amélioration de la qualité des relations interpersonnelles
- communication, écoute, partage
- vivre ensemble une parenthèse joyeuse
- sortir du quotidien, créer une « bulle de respiration »

Individuellement

- savoir exprimer ses sentiments, ses émotions
- prendre sa place dans un groupe
- révéler sa singularité, son individualité
- savoir imposer ses idées dans l'écoute et l'échange
- vaincre le repli sur soi
- développer sa créativité, son imaginaire

COMMENT ?

En sortant volontairement le participant de son environnement, on crée un espace d'expression de type exutoire, partant de l'individu pour aller vers le groupe et du groupe vers l'individu, permettant d'envisager son environnement plus sereinement puisque celui-ci devient source de positivisme. L'action se déroule sur un temps court et par le biais d'exercices ludiques d'expression théâtrale.

POUR QUELS RESULTATS ?

Grâce à une connaissance et une confiance en soi renforcée, les participants seront en mesure d'identifier les comportements et émotions anxigènes ou positives et de le sublimer en énergie salutaire.

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

DETAILS DE LA JOURNEE

MATIN – Atelier collectif « Introduction aux autres et à l'expression » :

En entrant directement dans le vif d'un jeu effervescent, la dynamique de groupe se révèle de manière fortuite, les barrières sautent, les repères changent et provoque la création d'un nouveau groupe.

- l'espace
- le sens de l'écoute
- le sens de la réaction
- le corps, la voix
- l'imagination, l'amusement
- l'engagement physique, le lâcher-prise
- les émotions

APRES-MIDI – Atelier individuel « travail sur le rapport à soi » :

Par un jeu d'alternance et des jeux détournés, chacun individuellement identifiera le décalage entre l'image qu'il croit projeter et l'image qu'on lui renvoie.

- Estime de soi
- Apprendre à exprimer et à gérer une émotion
- Prendre conscience de son corps
- Faire de ses différences une force
- Échange, partage, discussion autour de leurs ressentis

SUIVI ET EVALUATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

Les moyens de contrôle de l'exécution de l'action sont les suivants :

- Mises en situations, Tous les exercices cités s'appuient sur des techniques d'improvisation.
- débriefings

MODALITE DE VALIDATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

A l'issue de cette formation, est délivrée une attestation de formation. Deux documents viennent abonder ce principe :

- Fiches d'évaluation
- La présence effective à la formation : feuille de présence à émarger
- La mesure des acquis : compte-rendu final de formation

CONTACT

Sandrine MARRAST

05 31 22 10 15

sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

GRENIER DE TOULOUSE – Le Nouveau Grenier
2, rue George Sand 31170 TOURNEFEUILLE - N° SIRET : 480 292 143 000 66