

Corps et ouverture à mon monde intérieur

Décoder les messages de votre corps pour mieux vous connaître

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Découvrir combien l'attention à son corps est source d'une meilleure connaissance de vous-même
Progresser dans l'analyse et la compréhension de votre ressenti corporel et psychologique
Apprendre une méthode simple de présence à vous-même.

LE CONTENU DU STAGE

1^{ère} partie : Apprentissages concernant l'analyse des sensations

- Types de sensations (distinction entre sensations corporelles et sensations à contenu psychologique)
- Distinction entre « sensations » et « souvenir de sensations »
- Identification et choix des sensations à analyser
- Description et exploration des sensations
- Analyse en profondeur et découverte du neuf

2^{ème} partie : Thèmes abordés par le moyen d'exercices corporels

- Les messages du corps, leur écoute et leur accueil
- La capacité d'expression de ses sensations
- L'expression de soi face à un groupe
- L'expression de soi dans la relation à l'autre

Synthèse, plan d'action et bilan

CADRE PEDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Un ensemble d'exercices corporels simples et accessibles à toute personne, le contact avec la nature, favorisent l'approche des aspects essentiels de soi.

Après les exercices, il y a un temps d'analyse guidée, suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, le/la formateur.trice utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèse....) Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences.

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.
La participation au stage « Qui suis-je ? » peut être aidante.