Gestion du stress / Gestes et postures

Programme générique en date du 21 avril 2021. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Les bases du langage du corps émotionnel
Pré-requis	Aucun pré-requis
Objectifs généraux	à la fin de la formation les stagiaires pourront reconnaître les perceptions venant du corps afin de renouveler et enrichir les manières d'agir. Les stagiaires seront en capacité de développer une écoute de soi-même respectueuse pour répondre de manière adaptée à différentes situations professionnelles. Ils pourront ainsi réévaluer les situations, moduler les positionnements afin de mettre en oeuvre une communication bienveillante avec les publics et l'équipe.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	Axe 1 : Comprendre les bases du langage du corps émotionnel Axe 2 : Intégrer le mouvement à sa posture professionnelle pour prendre soin de soi afin d'apporter une attention bienveillante à l'autre
Public concerné	Acteurs du secteur socio-culturel, médico-social, éducatif et de l'animation
Modalités d'inscription et délai d'accès	Prix pour 30 heures : 3060€ TTC Prix pour 20 heures : 2040€ TTC
Méthodes mobilisées	Méthodes d'animation utilisées: pédagogie par le mouvement et le toucher (Body-Mind Centering®) qui met en jeu le corps dans sa dimension physique, psychique, relationnelle et cognitive. Les modes d'action se font à l'aide du mouvement automatique,de l'écriture automatique, la mise en mouvement, la relaxation, des outils de co-développement, le Cycle de perception-réponses, les échanges verbaux, le dessin et l'expression corporelle
Ressources pédagogiques	Méthodes d'animation utilisées: pédagogie par le mouvement et le toucher (Body-Mind Centering®) qui met en jeu le corps dans sa dimension physique, psychique, relationnelle et cognitive. Les modes d'action se font à l'aide du mouvement automatique,de l'écriture automatique, la mise en mouvement, la relaxation, des outils de co-développement, le Cycle de perception-réponses, les échanges verbaux, le dessin et l'expression corporelle.
Modalités d'organisation	Nombre d'heures total: entre 20 et 30h selon les besoins de la structure Lieux possibles : local entreprise cliente Effectif entre 8 et 15 stagiaires
Matériel pédagogique	Besoins en matériel logistique spécifique : espace au sol dégagé, tapis de yoga, couvertures, ballons de gym, tissus,enceintes pour la musique, paperboard, postit, feutres.
Modalités d'évaluation	Pour l'entrée en formation : évaluation à chaud Pendant la formation: évaluation à chaud En fin de formation une auto évaluation sera donnée Evaluation des impacts (à + 3 mois par exemple) par un questionnaire
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. **Accès aux formations** À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.
Tarif indicatif	**Tarif par stagiaire** 1050 € HT (1260 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure
Durée	15 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/tamara-milla-vigo/CV-Milla Vigo-2023*.pdf

Tamara MILLA VIGO

Formatrice de Body-Mind Centering® et Danse Mouvement Thérapeute

Master Création Artistique (Art Thérapie spécialité Danse Mouvement Thérapie)
Licence Arts du Spectacle mention Danse
Licence Sciences du Langage
Praticienne et formatrice professionnelle certifiée en Body-Mind Centering (Éducation somatique)
Éducatrice en Développement sensori-moteur du nourrisson selon l'approche du Body-Mind Centering
Éducatrice Somatique par le mouvement
Formée au Rythmic Movement Training (approche d'intégration des réflexes archaïques par le mouvement et le toucher)

Elle a travaillé dans le domaine de la petite enfance depuis 2007 à la fois comme intervenante artistique et comme salariée aide-éducatrice en crèche. Elle a mis en place des ateliers à médiation artistique dans le cadre de réinsertion sociale. Elle est intervenue auprès d'enfants dans la cadre de soutien scolaire avec des ateliers d'anatomie et de mouvement pour renforcer leur conscience corporelle et confiance en eux. Formatrice à Coopaname depuis 2017, elle a conçu et animé les formations Corps émotionnel de l'enfant/Corps émotionnel du professionnel, Corps et environnement: une introduction à l'éducation somatique par le BMC et Intégrer le mouvement dans son activité professionnelle. Actuellement, elle intervient également comme formatrice sur des formations en Danse thérapie, en médiation chorégraphique, dans le domaine du spectacle vivant et dans le secteur de la Petite enfance. Depuis deux ans, au sein d'une équipe pluridisciplinaire, elle accompagne par le mouvement, la danse et le jeu, des enfants porteurs de TSA âgés entre 3 et 6 ans et actuellement en poste comme art thérapeute auprès d'un public adulte porteur de handicap psychique et mentale avec la problématique du vieillissement.

Ses réalisations

Direction artistique de De tout petits riens : Spectacle interactif à destination de la petite enfance

Contenus

Chaque séance est construite avec des éléments de chaque module. La fréquence régulière et la répétition des exercices font partie du processus d'apprentissage.
Module 1 : Construire ses appuis corporels
• Apprendre à se mouvoir avec le moindre effort dans sa relation à l'espace et à la gravité.
• Acquérir les bases du mouvement de développement par la respiration fluide, les transitions de mouvement pour changer de positions et de niveaux dans l'espace.
Module 2 : rétablir une communication fluide avec soi et l'autre
• Différencier une émotion, une sensation, un sentiment, un besoin pour poser les bases d'une communication bienveillante.
• Favoriser la communication interne et externe par le développement de la présence et la disponibilité à l'autre.
Module 3 : la sécurité c'est d'abord en soi, construire un terrain favorable aux échanges
• Reconnaitre les premiers signes de stress physiques
• Redéfinir ses limites corporelles pour moduler son tonus.
Module 4: la posture du professionnel en mouvement
• Etre capable d'adapter sa posture pour prévenir la fatigue et les blessures.
• appréhender le Cycle de Perception-Réponses : analyser une situation émotionnelle positive et négative pour comprendre les différentes étapes et en dégager les possibilités de choix de réponses.