Intégrer le mouvement à son activité professionnelle: introduction au système des organes

Programme générique en date du 4 février 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Accompagner l'autre, différent, requiert des valeurs, une éthique et des compétences relationnelles confirmées. Savoir s'ajuster à la personne telle qu'elle est et non comme on souhaiterait qu'elle soit, demande au professionnel dans le domaine de l'accompagnement une qualité d'écoute, de connaissance de soi et de clarifier ses propres limites. De plus, il s'agit dans la relation d'aide, de savoir reconnaître et identifier les compétences et les appétences de la personne accompagnée tout en révélant ses atouts non conscientisés.

Ainsi, savoir accompagner passe par la capacité de savoir transmettre ses savoirs faire et un savoir être pour renforcer la confiance en soi et le pouvoir d'agir des personnes vulnérables. C'est pourquoi cette formation vous propose développer votre conscience corporelle car le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour renforcer un lien de confiance. Le mouvement dans cette formation est entendue dans sa diversité d'expression afin d'être à la hauteur de la diversité de vos publics.

Développer sa conscience corporelle suppose acquérir un travail du corps en mouvement en profondeur passant par l'exploration des différentes qualités de mouvement. Le système des organes est le système S'approprier physiquement les principes de ce système joue un rôle majeur dans l'équilibre entre tension et relâchement, permettant ainsi de moduler son mouvement entre action et repos et mieux s'adapter à son environnement.

Pré-requis

CV+lettre de motivation
justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique)
10 h d'éducation somatique (BMC, Feldenkrais, Alexander, eutonie, rolfing, continuum movement, eutonie, gym holistique…) Si pas de pratique alors il sera demandé de suivre 1 cours collectif d'une des pratiques somatiques avec un praticien certifié.
Thérapie psychothérapeutique personnelle

Objectifs généraux

- Développer une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation
- Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques.
- Conscientiser des appuis internes et externes pour faciliter la bonne transmission et conduction du mouvement pour soi-même, une autre personne et à destination d'un groupe.
- Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Distinguer le fait de bouger à partir de ses organes (contenu) et du squelette (contenant)
- Comprendre le ro?le du support des organes par les diaphragmes et le support en suspension par les fascias.
- Initier le mouvement a? partir des organes, a? la fois de fac?on ge?ne?rale et spe?cifique.
- Suivre et inte?grer le flux du mouvement interne d'un organe a? l'autre.
- Enchai?ner l'intention du mouvement a? travers les organes dans diffe?rents plans
- Appréhender l'anatomie et la fonction ge?ne?rale des organes des poumons, du coeur, du tube digestif, des organes sous le diaphargme, des reins, de la vessie, des organes genitaux pour mieux comprendre la respiration, digestion, la circulation cardio-vasculaire et les fonctions uro-ge?nital dans son corps.
- Comprendre la Loi de Bagel qui permet de bien répartir le poids du corps sur les parties denses du contenant.

Public concerné

Vous êtes spécialisé.e.s dans l'accompagnement du corps et du mouvement, créatrice.eur d'entreprise, pédagogues, étudiant.e. ou professionnel.le en art thérapie, artistes et chercheurs en mouvement, psychothérapeute.

Modalités d'inscription et délai d'accès

Il est conseillé de participer à la reunion d'info individuelle et de
répondre au formulaire d'inscription avant le démarrage de la formation.

Le délai d'accès à la formation se fait entre 6 mois jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.

Méthodes mobilisées

La formation est expérientielle. La pédagogie s'appuie sur les principes du champ de l'éducation somatique qui implique l'apprentissage par l'expérience du corps vécu (soma). Plus spécifiquement cette formation se base sur l'approche du Body-Mind Centering®, du Life art Process, en intégrant des principes de co-développement. Elle sera basé sur une alternance d'exposés théoriques, de mise en situation et d'expérimentation sur soi, avec un ou deux partenaires et en sous-groupe. Les outils sont le cycle RSVP de Anna Halprin, le cycle perception-réponse (BMC)
Les médiums utilisés sont le mouvement, la musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel.
Chaque stagiaire sera invité à partager et échanger autour de son processus d'apprentissage afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages».

Il sera aussi mis en situation de transmettre les principes abordés en formation avec un autre stagiaire et aussi à des personnes externes à la formation. Ce travail personnel comprend l'application de principes de mouvement et de toucher avec un autre stagiaire et un groupe (à partir de 3 personnes). Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice certifiée de BMC

Ressources pédagogiques

Chaque module sera accompagné d'un livret pédagogique présentant le déroulé de la formation, des planches anatomiques et des explorations à faire pour poursuivre l'intégration des compétences développées en formation.

Bibliographie:
Sentir, Ressentir, Agir, de Bonnie Bainbridge Cohen
Ecosomatiques, penser l'écologie depuis le geste, ouvrage dirigé par Marie B., Joanne C. et Isabelle Ginot, Edits Deuxième Epoque.
Mouvements de vie, Anna Halprin
Anatomie à colorier, Wynn Kapit, editions Maloine
Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain
Mon corps au pays des merveilles, Dr Naudi et Noemie d'Auxiron, edts Phidias
Anatomie et physiologie humaines, 6eme édition, MARIEB, édition Pearson

Modalités d'organisation

Nombre d'heures total 25 heures qui inclus 21h en centre et 4 heures d'accompagnement individuel à distance.

1/Modalité en présentiel, 21 h en centre de formation

3 journée de 7 heures
selon le format suivant:

JOUR 1- Samedi 13h accueil et point administratif

13h30-14h introduction
14h-16h cours 1
16h-16h20 temps d'intégration 1
10 mn de pause
16h30-18h30 cours 2
18h30- 20h Application professionnelle 1
20h-20h30 : temps d'intégration 2

JOUR 2- Dimanche 12h15 Arrivée des bénéficiaires

12h30 – 13h Méditation en mouvement 1
13h-15h Cours 3
15h-15h20 temps d'intégration 3
10 mn de pause
15h30 – 17h30 Cours 4
17h30-19h- Application professionnelle 2
19h-19h30 : temps d'intégration 4

JOUR 3 – Lundi 9h15 Arrivée des bénéficiaires

9h30 – 10h Méditation en mouvement 2
10h-12h Cours 5
12h-12h30 Intégration 5
Pause déjeuner 1h
13h30 – 15h30 Cours 6
15h30-15h50 : temps d'intégration 6
15h50-16h: pause
16h-17h Bilan des apprentissages
17h-18h : QS et Bilan des bénéficiaires

2/Accompagnement individuel en distanciel asynchrone + 4h

1 tutorat de 30 mn portant sur les principes du système des liquides : sous-total (30mn)
1 séance d'exploration du mouvement entre bénéficiaires, sous-total (2h). Ils doivent se rencontrer en dehors des heures de la formation.
1 séance d'application de la formation dans leur contexte professionnel. Ils devront justifier de comment ils ont pu intégrer le mouvement dans leur activité professionnelle et comment les différents principes de mouvement appris en formation les ont soutenus dans leur posture professionnelle. Contexte avec des participants autres que des bénéficiaires, sous-total (1h30mn)

Matériel pédagogique

Ballons de gymnastique (différentes tailles), tissus lycra, couvertures, tapis de yoga, fournitures de dessin, ballons de baudruche, bâtons, objets pinceaux, bande élastique, objets sensoriels. Livres d'anatomie, application numérique d'anatomie, modèle squelette, Planche d'anatomie. musique

Modalités d'évaluation

A l'entrée en formation: il sera évalué à l'oral, les connaissances qu eles bénéficiaires possèdent déjà sur le sujet.

Pendant la séquence, chaque bénéficiaire sera invité à donner leur ressenti ce qui permet d'évaluer le bon dosage de la quantité d'information à transmettre.

A la fin de chaque séquence, un tour de cercle permet de mesurer si les principes sont compris et si il y a besoin de clarifications.

Pendant chaque formation, deux temps nommés "applications professionnelle" sont mis en place afin de mettre en pratique les principes abordés ce jour de formation. Ces temps permettent à la formatrice d'évaluer de manière individualisée à partir des questions, des besoins des stagiaires et des mise en situation pour mieux intégrer et comprendre les thématiques abordées. Il est aussi demandé à chaque bénéficiaire d'écrire un journal de corps.

A la fin de la formation, une heure est consacrée au bilan des apprentissages dans lequel, les principes sont rappelés et je clarifiés si besoin. Il sera demandé aux stagiaires de se mettre en mouvement pour faire la synthèse du travail. Une deuxième heure sera portée plus précisément sur l'auto-evaluation à l'oral du déroulé de la formation et le remplissage d'un Questionnaire de Satisfaction.

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.

Programme de formation

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
370 € HT (444 € TTC) Soit 17,62 € HT (21,14 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
1365 € HT (1638 € TTC) Soit 65 € HT (78 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
350 € HT (420 € TTC) Soit 16,67 € HT (20 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
1050 € HT (1260 € TTC) Soit 50 € HT (60 € TTC) de l'heure

Durée

21 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

Jour 1

13h30 Me?ditation en mouvement
14h-16h cours 1 Poumons et Respiration
16h-16h30 Inte?gration
16h30-18h30 cours 2 Cœur et Circulation cardio-vasculaire
18h30-20h Application pro 1
20h-20h30 Inte?gration
Jour 2

12h30 Me?ditation en mouvement
13h -15h cours 3 tube digestif et digestion
15h-15h30 Inte?gration
15h30-17h30 cours 4 Organes de l'abdomen, le soutien du diaphragme
17h30- 17h45 Inte?gration
17h45-19h15 Application pro 2
19h15-19h30 Inte?gration
Jour 3

9h30 Me?ditation en mouvement
10h-12h cours 5 Reins-vessie et appareil urinaire
12h-12h30 Inte?gration
13h30-15h30 cours 6 Organes ge?nitaux et appareil reproducteur
16h-17h30 Application pro 3
17h30-18h Inte?gration