

Trouver l'équilibre vie pro/vie perso

L'objectif est d'améliorer l'équilibre entre sa vie professionnelle et personnelle.

Durée : 1 jour / 7 h

Tarifs : individuel 75 € / groupe 600 €

Modalité de déroulement :

Objectifs pédagogiques

- Appréhender son rapport à l'équilibre.
- Renforcer ses points de stabilité.
- Améliorer son rapport au travail.

Contenu

- Clarifier le concept d'équilibre
 - L'équilibre, un mouvement perpétuel
 - Une composante physique complexe (oreille interne, proprioception, introception etc.)
- Prendre conscience de son propre rapport à l'équilibre
 - L'acceptation du déséquilibre, un rapport très personnel
 - Trouver ses points d'ancrages
 - Percevoir les points d'ancrages des autres, et les mettre en perspectives
 - Reconnaître ses faiblesses/blocages
- Renforcer ses appuis
 - Reconnaître ses ressources
 - Renforcer ses capteurs sensoriels
 - Découvrir l'équilibre tension/relâchement

Méthodes et moyens pédagogiques

Il s'agit d'une formation alternant moments de discussion/analyse avec des moments de travail en mouvement.

Tout au long de la journée, le travail en mouvement se déroulera autour d'objets d'équilibre, issus des disciplines des arts du cirque.

Evaluation des stagiaires

Le jour même : Tour de table et évaluation par le biais d'un questionnaire et d'auto-évaluation des acquis.

Evaluation 90 jours après la formation : un questionnaire sera envoyé au stagiaire.

Précisions tarif

Intra : 600€ + frais transports depuis Lennon (29)

Inter : Sur demande

Tarifs individuels soumis à conditions.

Intervenant•e

- Hélène Huguenin
- helene.huguenin@gmx.com

Public

Toute personne qui cherche à trouver l'équilibre entre les différentes sphères de sa vie.

Les ateliers sont ouverts à tous, dans le respect des capacités physiques de chaque participant.

Pré-requis

Avoir envie de se mettre en mouvement.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui. Sur demande nous étudierons la possibilité d'adapter cette formation à un public de mal voyant, non-voyant et mal entendant, non-entendant. Les salles de formation sont adaptées pour accueillir des personnes en fauteuil roulant.