

# CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS BIEN-ÊTRE PAR UNE APPROCHE CORPORELLE

Le corps est l'instrument à partir duquel nous apprenons à être bien dans notre peau. Redécouvrir son corps et éprouver une multitude de sensations participe à la promotion de la santé mentale par la libération des émotions et l'émergence d'une pensée créatrice.

Cette formation vise à donner les clés pour animer une séquence de médiation corporelle : élaboration des objectifs, posture d'accompagnement, verbalisation du vécu des participants... Nul besoin de savoir danser : la médiation corporelle convient aux personnes de tout âge et de toutes conditions. Les maîtres mots : adaptation, plaisir, et partage.

## PUBLIC

Tout professionnel susceptible de mettre en place une action de promotion de la santé mentale auprès de jeunes adultes, adultes, ou seniors.

## DURÉE

2 jours, soit 14h de formation

## DATES

8 et 9 avril 2024

## LIEU

Besançon

## INTERVENANTES

Sandrine HENNEBELLE,  
chargée de projets - Ireps BFC

Anne BITON,  
danseuse professionnelle

## COÛT DE LA FORMATION

500 €

## RENSEIGNEMENTS PÉDAGOGIQUES

Sandrine HENNEBELLE  
s.hennebelle@ireps-bfc.org  
Tel. : 03 81 41 93 91

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis demandé

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Intégrer l'approche corporelle dans le cadre de l'animation d'un atelier autour du bien-être

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les concepts de base de l'approche corporelle
- Identifier le lien entre l'expression du corps et l'expression des émotions
- Identifier les séquences types d'un atelier qui intègre l'approche corporelle

## CONTENU DE LA FORMATION

- Concepts : approche psychocorporelle, compétences émotionnelles et psychosociales
- Postures professionnelles soutenant le développement des compétences émotionnelles par une approche corporelle
- Techniques d'animation de groupe et outils d'intervention
- Construction de séquences d'animation
- Expérimentation de l'approche corporelle

## VALIDATION DE LA FORMATION

- Émargement et suivi de présence par demi-journées
- Écriture de son projet à la fin de la formation
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation