
ANNEXE 1

PROGRAMME DE FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL :

« Intitulé : Les bases et les bienfaits d'une activité psychocorporelle »

PUBLIC : Tout public

PRÉREQUIS :

- Être majeur
- Parler français
- Posséder un ordinateur
- Savoir utiliser Internet

DURÉE : 2 jours soit 16 h

DATES OU PÉRIODE : 4/06/2022

HORAIRES : De 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

Minimum : 4

Maximum : 20

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

6 ZA les Ansanges, 25700 Mathay

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous orienter. Vous pouvez nous contacter au 03.81.90.48.43

FORMATEUR : Marie-France CASOLI, psychothérapeute, médiatrice familiale, professeur d'activité psychocorporelle.

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Dispenser les notions de base sur les techniques respiratoires
- Dispenser les notions de base sur les techniques de souplesse et d'endurance du corps
- Donner une approche complète sur les bienfaits de la relaxation corporelle

CONTENU

"Bases et bienfaits d'une activité psychocorporelle"

Introduction générale

Constat

Descriptif

Etat des lieux

Bienfaits des différentes techniques respiratoires

Description des postures et techniques respiratoires

Exercices pratiques

Echanges

Bienfaits des différentes techniques de souplesse et d'endurance du corps

Description des postures et techniques de souplesse et d'endurance

Exercices pratiques

Echanges

Bienfaits de la relaxation corporelle

Description des postures et techniques de relaxation corporelle

Exercices pratiques

Echanges

Débriefing

Questions ouvertes

Réponses adaptées aux interrogations des participants et en lien avec les pathologies énoncées

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation, via des exercices pratiques et des entretiens avec le formateur
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées par les participants et la formatrice par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et des pathologies selon le profil du participant
- Apport méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en trois modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés du participant
- Questionnaires, exercices pratiques
- Réflexion et échanges sur ces exercices pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Trame de séance au format numérique projeté sur écran
- Ouverture du cours sur la plateforme de connexion.

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Fait à, le

Nom, prénom de l'apprenant :

.....

Signature de l'apprenant