

FORMATION EN PRESENTIEL :**Bases et bienfaits d'une activité psychocorporelle**

PUBLIC : Adultes

PRÉREQUIS : Être majeur et savoir utiliser un ordinateur

DURÉE TOTALE : 1 jour soit 7 h

DATES OU PÉRIODE : 1/12/2019

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- **Minimum :** 3
- **Maximum :** 15

LIEU :

Centre Natuuroform de Mathay (25)

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03 81 90 48 43

FORMATEUR : Marie France CASOLI

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"

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

- Grille d'évaluation des besoins de chaque participant
- Retour individuel sur les exercices pratiques guidés
- Tests de contrôle et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur 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.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du participant
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation régulière durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de 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.

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.