

Bien dans sa posture ! S'exprimer, s'accueillir, accompagner nos émotions et travailler notre positionnement dans un groupe grâce à l'improvisation théâtrale

PHILOSOPHIE, PSYCHOLOGIE ET ÉDUCATION

Accompagner l'autre, c'est convoquer le corps. L'implication de soi dans la relation et la vie groupale requiert de se mobiliser psychiquement mais aussi émotionnellement et physiquement même si cela n'est pas toujours pleinement reconnu. Il s'agit de savoir se mettre à disposition sans pour autant renoncer à ses positions, de savoir dire oui tout en maintenant ses non... Prendre soin de ses ressources, de son souffle, de ses éprouvés, de sa voix... s'imposent alors pour ne pas s'étioler dans son élan, dans sa justesse ou dans sa vivacité. Les jeux théâtraux associés à des temps de prise de recul peuvent former alors un espace privilégié pour mettre en travail et renforcer sa capacité à se préserver, à s'exprimer et à se positionner.

PROFIL CONCERNÉ :

PROFESSIONNEL.L.E.S ISSU.E.S DU CHAMP ÉDUCATIF, SOCIAL ET MÉDICO-SOCIAL

PRIX DE LA FORMATION :

390 € (REMISE POSSIBLE EN FONCTION DE VOTRE SITUATION)

** Etude réalisée sur l'ensemble des critères évalués : accueil, moyens mis à disposition, contenus, méthodes pédagogiques, équipe de formateurs, gestion du temps et accompagnement*

Formation

professionnelle
continue

2j soit 14h

de formation

100% *

des participants
globalement
satisfaits en 2020
(Taux de retour :

A LA FIN DE LA FORMATION

BIEN DANS SA POSTURE ! S'EXPRIMER, S'ACCUEILLIR, ACCOMPAGNER NOS ÉMOTIONS ET TRAVAILLER NOTRE POSITIONNEMENT DANS UN GROUPE GRÂCE À L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Attestation de formation

OBJECTIFS ET CONTENU PÉDAGOGIQUE

Objectifs de la formation :

- S'engager dans des problématiques relationnelles en convoquant sa posture, sa fonction et sa personne de manière assurée.
- Gagner en efficacité de prise de parole et d'écoute de l'autre.
- Faire face avec plus de contrôle à des situations de tension, de vulnérabilité ou de débordement émotionnel.

Compétences visées :

- S'exprimer en public avec assurance afin de gagner en efficacité relationnelle
- Contrôler ses émotions, sa voix, son corps dans des situations de stress, de tension ou d'impact émotionnel afin de mieux faire face aux situations d'exposition et de vulnérabilité possible
- Savoir se situer et s'affirmer dans le groupe en mobilisant des techniques d'observation et d'écoute afin de respecter sa place et celle de l'autre

Contenu de la formation :

- Posture, communication, écoute, aisance, émotions, élaboration perceptive.

RYTHME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Résultats attendus et modalités d'évaluation :

- Une grille d'observation construite à partir des compétences visées et d'un certain nombre

d'indicateurs s'y référant sera remplie par les formatrices en début et en fin de formation afin de mieux percevoir les progressions.

- Sanction: attestation de formation

Modalités pédagogiques :

- Après un échauffement, alterneront des temps de jeux individuels et groupaux avec des temps de retour sur expérience et de prise de distance, pour faciliter en douceur l'appropriation active. La progression est graduelle et le lien avec la pratique est peu à peu intégrée dans les exercices proposés.

Equipe pédagogique :

- Ariane Echallier, comédienne
- Anne-Louise Nesme, sociologue formatrice, directrice pédagogique du Service de Formation continue en Sciences Humaines et Sociales au sein de la faculté psychologie-SHS, Uclj

Exécution de la formation :

- Formation entièrement présentielle

Nombre de participants :

Min. 5 – Max. 15

Rythme de la formation :

- En journée

Nombre d'heures total de la formation :

- 14 heures

Modalités d'entrée / sortie :

- Dates fixes

CONDITIONS D'ADMISSION

Public visé :

- Professionnel.le.s issu.e.s du champ éducatif, social et médico-social.

Conditions spécifiques et pré-requis :

- Aucun.

Modalités d'admission :

- Admission sans disposition particulière

INFORMATIONS PRATIQUES

Contact formation :

- Service de Formation continue en Sciences Humaines et Sociales – 23, place Carnot – 69002 LYON
- Directrice pédagogique : Anne-Louise NESME alnesme@univ-catholyon.fr 04 72 32 50 94
- Assistante : Sylvie VILLEVIEILLE formationshs@univ-catholyon.fr 04 72 32 50 91

Dates de formation :

- 29 et 30 septembre 2022 | 9h-17h
- 13 et 14 avril 2023 | 9h-17h

Frais pédagogiques :

- 390 € (remise possible en fonction de votre situation)

Comment financer ma formation :

- Plusieurs modes de financement sont possibles pour financer tout ou partie de votre formation en fonction de votre statut et de votre projet professionnel. Certains dispositifs peuvent se cumuler. Nous vous invitons à nous contacter pour obtenir un conseil selon votre situation : fc@univ-catholyon.fr
- [Lire notre article « Quel financement pour mon projet de formation continue ? »](#)

Pour vous inscrire

3 semaines au plus tard avant la formation, envoyez-nous votre [bulletin d'inscription](#).

En retour, et au plus tard 10 jours avant la formation, une convention de formation vous sera adressée, dont il faudra nous restituer un exemplaire après signature.

1 semaine après la formation, une facture sera adressée à votre structure.

Le règlement doit se faire à réception de facture.

Lieu de la formation :

- **UCLy Département de Psychologie SHS - 23 place Carnot - 69002 LYON**
- **Pour nous rejoindre**, le campus Carnot est très central : à 50 m de la gare de Perrache, à 50 m de l'arrêt de métro Perrache (ligne A).
Un parking payant se trouve sous la gare. Un stationnement pour les vélos se trouve devant le campus.
- **Pour vous loger**, contactez-nous. Nous pouvons vous orienter sur différents types d'hébergement.

Accessibilité

- Les campus Carnot et Saint-Paul sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : amphis, salles de TD, salles informatiques, cafétéria, bibliothèque universitaire, secrétariats, toilettes....
- Vous êtes en situation de handicap ? un accompagnement personnalisé et adapté peut être demandé à la [mission handicap](#)

Mentions légales :

Nom de l'organisme de formation : UCLy

Raison Sociale de l'organisme de formation : AFPICL

N° d'activité de l'organisme de formation : 82690692669

Numéro SIRET de l'organisme de formation : 32693006200145

Les + de la formation

Le travail du corps et des émotions des accompagnants - et pas seulement celui des accompagnés - est mis au travail

Un petit groupe en présence d'une comédienne et d'une sociologue formatrice pour se sentir contenu et accueilli dans une relation "sur mesure"

Contactez-nous

04 72 32 50 12

Lundi - Vendredi, 9h - 18h

Campus Saint-Paul

10, place des Archives - 69002 LYON

Métro Perrache (ligne A)

Tramways T2 et T1

Campus Carnot

23, place Carnot - 69002 LYON

Métro Perrache (ligne A)

Tramways T2 et T1

Campus Alpes Europe

25 rue de la Cité - 74000 ANNECY