



BIEN ETRE

Expression corporelle

Permettre aux participants de se détendre, se décontracter par des exercices simples et apprendre à développer l'aisance et l'expression corporelle dans leur vie quotidienne, dans leurs activités ou dans leurs relations aux autres

Objectifs :

- Expérimenter une approche corporelle originale et créative
- Acquérir une meilleure confiance en soi
- Découvrir ses capacités d'expression

Contenu et déroulé pédagogique :

- Développer et enrichir son expression corporelle :
 - Centrage et conscience corporelle
 - Éveil sensoriel et réceptivité
 - Jeux de mouvement et déplacement
 - Expression et communication non-verbale
 - Les arts corporels et gestuels (de l'expression à la création)
- Expérimenter comment développer une méthodologie créative, sentir, imaginer, créer :
 - Jeux et techniques d'improvisation corporelle
 - Exploration de l'imaginaire à travers différents médiateurs (objets, musique, sons, images, histoires, dessins...)
 - Se laisser inventer (imaginer, créer, jouer, représenter.... d'appartenance et de singularité)
 - Être et faire ensemble

Durée :

3 jours soit 18 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Travailleurs(ses) d'ESAT
et Salariés(ées) d'EA

Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Évaluation en fin de formation des savoirs acquis
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
Responsable formation
0366729030
helena.giuliano@agap-npdc.fr