



L'éveil du corps : mise en mouvement du système myofascial et du toucher

Programme de formation

**JOUR 1
06 juillet 2023**

14h : Atelier Corporel

Premier contact avec votre « portfolio corporel »

14h30 : Atelier pratique active

Éveil corporel, pratique d'Activité santé

Première collecte de sensations

Intérêt de la pratique physique. Apprentissage par la découverte

17h00 : Présentation générale du séminaire

Présentation des formateurs, de leurs parcours

Collecte des attentes des participants – métaplan dessiné par les participants

Présentation des objectifs de formation et outils d'évaluation. – support papier pour le portfolio

Retours, Cercle de parole, remplissage du portfolio = pratique réflexive

20h00 : Fin de la journée de formation - Repas, pratique informelle et temps d'échanges

7h30 : Atelier pratique active

Atelier d'éveil corporel expérientiel basé sur la pédagogie de la découverte.

Dynamique de groupe :

- Echange et identification des éléments corporels émergents. – phase d'évaluation diagnostique
- Analyse de la pratique

Quelle place pour le corps dans le soin ? Quel modèle utilise-t-on lorsque nous sommes un thérapeute ?

9h-9h45 : Café-thé et petit déjeuner

10h : Atelier médecine narrative et explicitation

- Médecine narrative et auto-santé :
 - Présentation des notions importantes dans le concept d'auto-santé
 - La place du système de patient partenaire dans un modèle Bio Psycho Social : Comment devenir acteur conscient de sa santé ou de son bien-être.
- Principes de compréhension de l'intéroception, de l'éveil corporel et de l'image corporelle grâce aux neurosciences et sciences humaines et sociales
- Pratique réflexive, présentation des outils et familiarisation avec leur utilisation. Pratique de communication thérapeutique, d'écoute active. – apports théoriques et pédagogie active par jeux de rôle et mise en situation.

12h à 13h : Repas

Temps d'assimilation, optimisation de l'apprentissage par les neurosciences et les notions de gestion de la charge mentale

14h : Atelier pratique techniques ostéopathiques : myofasciales, harmoniques, toucher actif

Le toucher et ses différents aspects à la lumière des neurosciences et des sciences humaines et sociales. - Abords théoriques au service de la Contextualisation et mise en place dans une pratique, jeux de rôle ou situations réelles lors d'entretiens patient/thérapeute.

- Le mouvement dans les différents touchers.
- Phase d'exploration sur des participants.
- Retour d'expérience, verbalisation et questionnement stimulant la réflexivité. – mise à jour du portfolio.

Pause

17h : Traitement : mise en situation

- Application des éléments vus dans la journée.
- Mise en conditions authentiques.
- Phase d'auto-évaluation
- Évaluation située par les pairs et les formateurs

Cercle de parole, remplissage du portfolio = pratique réflexive

18h30 : Fin de la journée de formation

19h30 : Repas, pratique informelle et temps d'échanges

7h30 Café-thé et petit déjeuner

8h : Atelier de synthèse des concepts du système fascial

Mise en forme des connaissances explorées la veille sous forme de concepts contemporains en lien avec la littérature scientifique actuelle - Dynamique de groupe et apports théoriques basés sur de la lecture critique d'articles

10h : Atelier pratique active

- Atelier d'éveil corporel expérientiel basé sur les principes théoriques du système fascial
- Retour sur les sensations
- Intérêt de la pratique physique. Apprentissage par la découverte
- Pratique réflexive - Retour sur les sensations, pratique réflexive.

Portfolio : mise à jour

12h : Repas

13h : Atelier de motivationnel : « Comment devenir acteur dans ma vie quotidienne ? Quel changement intégrer ? » Élaboration de la stratégie thérapeutique pour le patient.

Présentation d'outils

=> Comment mettre en place et initier le changement dès la semaine suivant le stage- Groupe d'échanges, mutualisation des apprentissages. Évaluation des apprentissages et retour sur les objectifs personnels. Utilisation du portfolio comme un moyen d'auto-évaluation et d'inter-évaluation.

Groupe d'échanges, mutualisation des apprentissages

Évaluation des apprentissages

Évaluations sous forme de questionnaire, auto, inter évaluation des portfolios ou carnets de bord. Retours entre pairs sur les mises en situation réelle effectuées durant l'immersion.

15h30 : Objectifs personnels passés et futurs

Retour sur le métaplan. Échanges sur les objectifs identifiés sur le portfolio et les objectifs fixés pour la session de visio.

17h : Fin de la formation en immersion

Supervision ; retours d'expérience et échanges

- L'auto-santé, la pratique réflexive, le système fascial et les activités corporelles : qu'est-ce que j'en ai fait ? Comment je mets déjà cela en place ? Quels changements à venir ? (Phase d'évaluation de la mémorisation par échanges et quizz)
- Retours sur les objectifs fixés lors de la dernière journée d'immersion. Quels changements pour moi et pour ma pratique ?
- Retours sur les portfolios. Quels changements ? Qu'est-ce que j'ai réussi à mettre en place comme « démarche » d'auto santé ?
- Retours de cas clinique

Localisation

Sur la carte

- A 4kms du village du Poët en Percip
- A 6kms du village de La Roche sur le Buis
- A 9kms de Buis les Baronnie
- A 35kms de Vaison la Romaine
- A 80kms d'Avignon

En voiture

Sortie autoroute du soleil Bollène – 67kms

En train

Gares d'Avignon Centre et Avignon TGV – 80kms

En avion

- Aéroport d'Avignon (national) – 80kms
- Aéroports de Marseille, Nîmes, Montpellier (internationaux)

Infos

fcp@cido.fr - 04.77.42.82.88



Domaine de Divinence
6666 Route du Poët-en-Percip
26170 La Roche-sur-le-Buis

La formation étant immersive, les participants doivent contacter le domaine pour réserver leur hébergement au 06 31 94 30 93.