

L' ACCORD DU CORPS avec la Technique F.M. Alexander® Déployer son potentiel professionnel

Durée : Formation de 20 heures en individuel.

Public visé : Toute personne souhaitant déployer son potentiel physique et mental en situation professionnelle avec les outils de la Technique Alexander. Et ce, quel que soit son domaine d'activité.

Prérequis : Aucun

La formatrice : Marie-Laure DEPLAIX, Professeure de Technique F.M.Alexander® depuis 1998.

Objectifs :

- 1- Apprendre à se détendre et être tonique en même temps en position horizontale et en position verticale
- 2- Améliorer le soutien et la coordination en utilisant les procédures du "singe", des "mains sur le dossier de la chaise"
- 3- Obtenir une respiration fluide
- 4- Trouver la meilleure attitude physique, mentale et émotionnelle qui permettra d'atteindre l'objectif spécifique de la séance individuelle.

Contenu :

Jours des séances individuelles :

Rôle des mains du professeur et guidance vers une meilleure coordination globale. Donner à chacun l'expérience d'un nouvel usage de soi. Approfondissement des principes de base. Conscience des relations entre les différentes parties du corps (coordination, indépendance). Repos actif, Application aux activités/difficultés spécifiques du stagiaire.

Sur vingt séances individuelles ayant chacune un thème-objectif spécifique, il y a 8 séances individuelles imposées et 12 séances individuelles à choisir parmi la liste non exhaustive des thèmes-objectifs. Ces thèmes, liés à votre activité professionnelle, seront discutés et choisis lors de l'entretien individuel.

Dans tous les cas, chaque séance suivra le protocole suivant :

- Rôle des mains du professeur et guidance vers une meilleure coordination globale ;
- Donner à chacun l'expérience d'un nouvel usage de soi ;
- Approfondissement des principes de base ;
- Conscience des relations entre les différentes parties du corps (coordination, indépendance) ;
- Repos actif et application aux activités/difficultés spécifiques du stagiaire.

Liste non exhaustive des thèmes-objectifs des séances individuelles :

Métiers du Spectacle Vivant : Gérer le stress, Gérer le trac, Danser, Chanter, Parler en public, Soulever un objet lourd, Soulever une personne, Jouer de son instrument, Jouer un personnage, Se rouler par terre, Faire du vélo à une roue, Monter à cheval, Mimer...

Métiers de l'artisanat : porter des objets lourds, exécuter un travail de précision, se baisser, grimper à l'échelle ou sur un échafaudage, en haut d'une grue, travailler dans des positions difficiles : sur le dos (mécaniciens), en équilibre, sur une échelle, un toit, gérer le stress qui en découle...

Métiers du Sport : monter à cheval, gérer la peur, le stress, courir, sauter, lancer, frapper une balle de tennis ou de golf, un ballon...

Métiers de l'Entreprise : rester assis devant un ordinateur pendant des heures, exécuter un travail de précision, tenir un téléphone, faire des mouvements répétitifs, parler en public, gérer le stress...

Métiers Médicaux et Paramédicaux : porter les patients, se pencher au-dessus d'eux, apporter des soins, gérer les stress, communiquer avec les patients ou leurs familles...

Métiers du Commerce : être assis à la caisse, porter des objets lourds, communiquer avec les clients...

Métiers des Transports : conduire un tram, un bus, un train, un poids lourd, gérer l'agressivité des usagers...

Moyens pédagogiques et modalités de réalisation :

Formation individuelle et en présentiel.

Mise en application pratique des principes de base à partir de mouvements simples.

Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :

Petite salle pour travail individuel. Equipement : Chaises, tabourets, coussins, tapis de sol, ballon de gymnastique, table de repos actif.

Modalités d'évaluation :

Évaluation "formative" par la formatrice tout le long des séances.

Mises en situation : réalisation des différentes procédures, auto-évaluation

Évaluation par l'organisme : Questionnaire de satisfaction

Accessibilité/Handicap : Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

Délai d'accès : entre 4 et 6 semaines.

Contact administratif :

La Coop des Arts-Studio la Nef

15bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Courriel : contact@studiolaneef.com - 07 66 10 18 23

Prix de la formation : 1600 € net de TVA

En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous vous accompagnons dans toutes les étapes de votre démarche de financement auprès des OPCO (Opérateurs de Compétences).