

KARIMA DERKAOUI FORMATIONS

14, rue Saint Léonard

44000 Nantes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52.44.08565.44 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Siret 487 879 553 000 70



Programme de formation

La reconversion : petit à petit l'oiseau fait son nid

Une reconversion professionnelle implique aussi des remaniements sur le plan personnel. Cette formation vous propose d'expérimenter un parcours psycho-corporel. Il est question d'identifier ses fragilités, ses besoins, ses ressources et ses désirs afin de s'en saisir et mieux vivre ce passage.

Mots clés : transition, savoir-être, attitudes, posture, ressources, langage, système

Durée

Une journée

Public visé

Toute personne en reconversion

Prérequis

Avoir un projet

Intervenants

Co-animation par Karima Derkaoui, psychologue clinicienne et Emmanuel Crouail, sophrologue, tous deux formateurs en conduite du changement.

Objectifs

- Acquérir des outils de médiation psycho-corporelle
- Développer sa capacité au changement
- Prendre conscience de son corps comme partenaire

Compétences visées

- Etre en capacité de soutenir son projet
- Etre en capacité d'entretenir sa motivation

Contenu

- Photo-langage : déconstruire ses représentations, construire sa présentation
- Théâtre d'improvisation : enjeux des comportements et interactions
- Inventaire des valeurs personnelles : prendre conscience de ses besoins
- Initiation à la Communication Non Violente (CNV) comme outil d'expression de ses besoins
- Expérimenter l'ancrage par la médiation corporelle : se mettre à l'écoute du langage du corps
- Sieste flash : découvrir ses capacités de détente
- Ballade sensorielle : influence de l'état psycho-corporel sur sa vision du monde
- Mise en situation : présenter un projet, observer et écouter ses ressentis

Moyens pédagogiques techniques

- Photo-langage
- Relaxation dynamique
- Exercices ludiques
- Jeux de rôles
- Travail en sous-groupes
- Échanges et réflexion

Évaluation

- Questionnaire individuel à l'issue de la session (à chaud) et à distance (à froid)

Attestation

Une attestation de suivi de formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.