



CONNAISSANCE DE SOI ET APPROCHE PSYCHO-CORPORELLE

OBJECTIFS :

- Connaître les grandes théories de la personnalité
- Acquérir une meilleure perception de son corps
- Prendre conscience de ses tensions, de sa « cuirasse musculaire »
- Apprendre à réduire un stress organique et psychologique excessifs
- Savoir sortir des attitudes stéréotypées et expérimenter des comportements plus spontanés, moins fonctionnels
- Développer sa capacité à mieux communiquer
- Savoir transmettre une énergie positive

ELEMENTS DE PROGRAMME :

- Connaissance de soi et d'autrui : le développement de la personnalité
- Les composantes de la communication verbale
- Les composantes de la communication non verbale
- Réduire les tensions, gérer son stress :
 - * Les manifestations physiques et psychologiques du stress
 - * Techniques de relaxation
 - * Pratiques de sophrologie
- L'aisance gestuelle :
 - * Techniques d'expression corporelle
 - * Le yoga et sa pratique
- Cultiver sa spontanéité : Techniques d'acteur, d'improvisation, de mimes.
- L'aptitude à accueillir : exercices de contact ; techniques de massage.

METHODOLOGIE :

Nombreux exercices pratiques alternés par de courts exposés.