

# **Développer une qualité de présence alliant force et douceur**

**Se sensibiliser à l'intelligence du corps**

**avec les outils de la Pédagogie Perceptive**

La Pédagogie Perceptive place le corps et la perception au cœur des processus d'enseignement et d'apprentissage.

Elle leur accordent une place centrale dans les interactions et les changements des êtres humains.

La plupart du temps, le corps est considéré soit comme une machine au service de nos désirs, (il doit répondre à des exigences, à des rythmes), soit pour son aspect extérieur, des critères esthétiques. Il est pourtant bien plus que cela.

Source d'une Sensibilité et d'une intelligence extraordinaire, il est partie prenante de nos pensées, actions et émotions. C'est grâce à lui que nous sommes en lien avec notre environnement et avec nous-même.

Cette formation s'adresse aux personnes exerçant dans l'éducation, la formation, l'accompagnement, et le management.

Nos désirs d'évolution de l'humain nous amène aujourd'hui à rétablir l'apprenant dans un statut de sujet et à développer une autorité sans soumission.

Ceci exige du professionnel d'être suffisamment présent à lui-même, d'être à l'écoute de lui et de ses apprenants, d'être capable d'empathie, et de trouver une qualité de présence alliant force et douceur, de développer une solidité et une adaptabilité lui permettant de développer un sentiment de sécurité pour lui-même et ses apprenants.

Se mettre en lien avec son corps, c'est trouver de nouvelles ressources individuelles et collectives ayant un impact sur notre qualité de vie professionnelle et personnelle.

Ce sont ces ressources que je vous propose d'expérimenter.

Cette formation a pour objectif d'enrichir et d'améliorer :

- la qualité de vos prestations professionnelles,
- votre rapport à l'intelligence corporelle
- votre bien-être en situations professionnelles et personnelles
- vos capacités de communication non-verbale
- votre posture interne,
- vos capacités de congruence.

## Programme des 2 jours

### **Jour 1 : Construire sa présence à soi**

#### **Temps d'accueil : 8h30**

Présentation de l'intervenante

Présentation de la Pédagogie Perceptive

Déroulé des journées et charte de fonctionnement

Présentation de chacun, météo et attentes

Ronde d'expression : trois mots spontanés : le corps, c'est quoi pour vous ? (ou à partir d'image)

#### **Exercices Somato-Psychique : 9h15**

- Exercice avec tout le groupe mais en individuel : 9h15

Reconstruction du lien à soi, (re)trouver une forme de sensibilité  
(exercice au sol)

- Travail en petit groupe : Qu'est-ce que vous avez ressenti ? (09h45)

- Partage des informations en grand groupe (10h00)

- Reformulation, synthèse : premières prises de consciences ? (10h20)

Pause 10h20

#### **Apport théorique (10h45):**

- les différents statuts du corps

- fait d'expérience, fait de connaissance, prise de conscience, prise de décision, passage à l'action

#### **Ronde de fermeture (12h15)**

REPAS 12h30-13h30

#### **Réveil corporel**

##### **Apprentissage d'un exercice**

L'accordage : la transversalité (13H30)

Partage en petit groupe (14h30): Qu'avez-vous senti dans votre corps ? Evolution, changement d'état, détail, apport psychologique, effets ? et + (selon théorie vue le matin si ca vient)

Pause 15min (15h00)

Partage en grand groupe (15h15). Noter les différents éléments sur paperboard (+ regrouper par catégories)

#### **Apport théorique (15H30):**

- aborder le fond commun perceptive

- les différents axes corporels et leur impacts psychologiques

Temps d'écriture en individuel : ce que j'ai appris aujourd'hui pour moi, personnellement et professionnellement.

#### **Ronde de fermeture**

+ objet pour demain

## **Jour 2 : Construire sa présence à l'autre**

### **Temps d'accueil : 8h30**

Parole à chacun : météo et retour sur la veille (temps disponible pour gérer les choses si le travail à soulever un travail particulier chez certains)

Déroulé de la journée et charte de fonctionnement

Ronde d'expression : trois mots spontanés : le corps, c'est quoi pour vous ? (ou à partir d'image)

### **Exercices Somato-Psychique : 9h15**

L'introspection sensorielle

Temps d'écriture individuel

Partage en grand groupe

Pause 10h00

### **Apport théorique : le point d'appui (10h20)**

Qu'est-ce qu'un point d'appui pour vous ? qu'est-ce que ça apporte ? Le point d'appui en PP.

**Applications** dans les différents contextes professionnels (11h00) : travail en petits groupes. Réflexion de comment puis-je appliquer ce que j'ai appris, hier et ce matin, dans mon contexte propre.

Partage en grand groupe.

REPAS 12h00

Réveil corporel (13h00)

### **Exercice somato-psychique :**

Accompagnement manuel : travail en grand groupe par deux.

Echanges par deux. Inversion des rôles. Echanges par deux.

Partage en grand groupe (14h30) + qu'est-ce que j'en apprend ? de quoi je peux me servir en situation professionnelle ?

Pause 14h45

### **Mise en situation : (15h00)**

Posture interne et développement de sa présence à l'autre

Travail par deux à partir des objets personnels. Un parle de son objet, l'autre écoute en lien avec ses propres perceptions et en point d'appui à soi et à l'autre.

**Apport théorique pour aller plus loin** (doc photocopié sur un travail de recherche) : les apports de la PP dans le monde de l'éducation

(A voir ensemble si temps ou à lire chez soi)

**Synthèse** des deux jours (15h30)

**Ronde de fermeture**