

# L'expression comme outil de relation et de création

**Nouveau !**Formation  
adaptée**"Oser être soi" le développement personnel**

## PUBLIC & PRÉREQUIS

- ✓ Personnes accompagnées en ESAT
- ✓ Personnes accompagnées en FO
- ✓ Sans prérequis

## PROFIL DES INTERVENANTS

- ✓ animateur socioculturel

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Travaux collectifs (respiration, coordination corporelle, le "cri" libérateur...)
- ✓ Jeux de rôle (improvisations libres, thèmes imposés)
- ✓ Expression corporelle (langage corporel)
- ✓ Développement de l'imaginaire
- ✓ Expression par le verbal et le non verbal
- ✓ Échanges et débats

## MODALITÉS DE VALIDATION

- ✓ Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Exercer la confiance en soi
- ✓ Découvrir le développement personnel
- ✓ Prendre conscience de l'affirmation de soi
- ✓ S'ouvrir à soi-même et aux autres
- ✓ Se réaliser dans les relations sociales

## PROGRAMME DE FORMATION

- ✓ Le langage corporel. Les gestes et attitudes qui parlent et préparent au langage parlé
- ✓ L'expression qui définit la capacité d'associer des mots à un ressenti, on cherche à être compris
- ✓ L'émotionnel exprimé par les postures corporelles
- ✓ L'émotionnel traduit par les mots, les sons
- ✓ L'action d'exprimer ou de s'exprimer (le ressenti)
- ✓ Manifestation d'un sentiment, d'une façon d'être, de se dévoiler à soi-même, de se dévoiler aux autres
- ✓ L'échange dans la relation
- ✓ La confiance en soi et dans l'autre
- ✓ Notion de relationnel : On cherche autant à se comprendre qu'à être compris.

Coût	Dates - Durée	Participants	Lieu	Contact
850 € par jour	3 jours	8 personnes	Intra établissement ou ESAT Pessac Magellan	bmformation@adapei33.com Tél. 05 56 02 31 73 9 rue Claude Chappe - 33600 Pessac