

LE COACHING SOMATIQUE

Comment mettre le corps au service du mental Et cultiver l'art de la relation

Une conception inédite pour intégrer les axes cognitifs et corporels grâce aux mouvements lors de vos séances. La séance est au cœur de notre vie de coach. Comment gérer, oser, mettre du mouvement, de la joie, de la légèreté, trouver des options originales et trouver son style?

Comment avoir un regard différent sur soi, sur le client, sur le contexte ? Développer et s'accorder à son intuition. Prendre conscience de son intériorité. Laisser « parler » le corps dans sa dimension intuitive. Savoir « ETRE » en mouvement. Discerner quel sont les actions et réactions possibles.

Le langage non verbal est aussi important, voir plus important, que le langage verbal, comment se familiariser avec ces subtilités de communication ?

Un apprentissage profitable afin d'apprivoiser le stress, connaître ses propres besoins, ses limites, et avoir ses propres réponses. Une autre manière de savoir faire face, et induire le changement dans ce contexte global.

Public concerné : Coach, Formateur, Psychothérapeute, Psychologue, Artiste, Manager et toutes personnes en relation avec une clientèle et dont le métier est lié à la communication, et aux changements.

Groupes de 10/12 Personnes

Durée du stage : 2 jours

Horaires : 9h 19h les deux jours

Participation : 300€

Lieu : 52 Rue de Longchamp 92200 Neuilly / Seine

Objectifs

Le mouvement : l'action est une métaphore, comment agir en fonction de cet aspect ?

S'appuyer sur le mouvement pour anticiper et signifier un changement.

Prendre conscience du sens du mouvement dans sa vie, et identifier les réponses corporelles.

Stimuler sa sensorialité pour élargir son activité cérébrale.

Trouver des réponses pertinentes, ludiques, professionnelles, compatibles avec la personnalité du client.

Développer de nouvelles ressources de créativité.

Explorer la diversité de sa relation à l'autre. Gérer sa propre émotion.

Faciliter l'échange et l'intégration par un geste ! Trouver le geste juste?

Utiliser le toucher ; quand, comment, avec qui, pourquoi?

Stimuler et utiliser développer son intuition.

Attirer l'attention sur les différents niveaux d'observation possibles de situations « tendues ».

Accepter le droit à l'erreur et le transformer en dynamique d'apprentissage

La démarche pédagogique

Créer et travailler sur des cas réellement vécus.

Des séquences d'exploration, ayant pour base le mouvement, le geste, le jeu, alterneront avec des apports théoriques et des échanges.

Les apports théoriques seront empruntés, Dr M .Feldenkrais , La Gestalt , La P.N.L,

Le théâtre, La comédie. Le mime. La danse.

Les différents thèmes et propositions seront adaptés aux objectifs et besoins individuels des participants et viseront à l'intégration d'une auto réalisation reproductible à tous moments.

Les réponses possibles de gestion des moyens physiques, intellectuels, sensoriels et émotionnels seront envisagées, afin de maintenir l'originalité du style de chacun. L'intégration sensorielle sera effectuée au travers de mouvements simples et faciles, illustration du vécu gestuel et dynamique de chacun.

Programme

Illustrer les discours, les demandes et les propos du client lors des séances, par des intégrations gestuelles, des mouvements, des jeux, des situations susceptibles d'être vécues comme des métaphores lors de chaque situation. Evaluer la notion de distance dans la relation, prendre position face à l'autre, et trouver la bonne distance relationnelle.

Identification précise des situations auxquelles les participants sont confrontés :

Créer des actions globales, utiliser la respiration, le corps, l'espace, la gestuelle, les mimiques, des objets, les déplacements, et toutes autres créations de l'instant, pour mettre en scène, animer, bouger, vivre le moment présent d'une manière originale et spécifique.

Le corps émet des messages, postures, gestuel, etc., sont à décoder. Il sera facile par l'observation et les réactions de se familiariser avec ce langage afin d'utiliser ce nouvel outil pour communiquer être et rester dans la cohérence verbale et non verbale.

La réponse émotionnelle.

Que se passe-t-il quand je reçois la demande du client ?

Comment illustrer la séance afin que celle-ci soit intégrée ?

Développer la concentration, la présence, l'allure.

Comment éviter des fausses routes, apprendre à se protéger, changer de point de vue et trouver les ressources pour faire face.

Apprendre à gérer sa respiration en toutes circonstances, apprendre et découvrir les outils que peuvent offrir le souffle, et la détente organisée.

La réponse comportementale.

Le mouvement est indicateur révélateur et guide.

L'impact du mouvement sur des thèmes comme :

L'équilibre : Etre déséquilibré, comment se rééquilibrer, trouver son axe, s'aligner.

Voir : Regarder et sentir, « toucher, » avec les yeux, La force du regard, la puissance des mouvements oculaires apprendre à voir à plusieurs niveaux.

Le contact : La main, un outil de plus, apprendre à donner du soutien concrètement la présence dans le toucher.

Avancer : La motivation, vers quoi j'avance, un corps en mouvement, une dynamique pour ancrer la motivation.

La modélisation : Imiter : « le copier coller », jouer de la dépendance à l'indépendance, gagner en autonomie, conquérir la liberté du corps en mouvement, l'aisance en toutes circonstances.

La réponse verbale.

L'erreur : le pire ou le meilleur. L'accepter et l'utiliser ... !

Comment utiliser la critique comme échange constructif en quatre étapes aboutissant au traitement correct du cas et de façon acceptable pour les deux personnes.

Différencier l'expression et le dicible, l'importance du langage non verbal.

Parler ou ne pas parler ? La gestion du silence.

La stimulation de l'imagination.

Le rythme et la sensorialité dans la relation.

S'accorder au rythme de l'autre, faire confiance les yeux fermés..., poser la bonne question seront les exercices à faire seul, ou en groupe, afin de vivre concrètement les situations les plus compliquées.

Après toutes ces données, il sera aisé pour chacun d'effectuer la synthèse de ces apprentissages.

Chacun aura la possibilité d'exprimer ou de montrer ses nouvelles acquisitions afin de les emporter et les rendre utiles dans le cadre de leurs fonctions respectives.

JOSETTE LEPINE

Josette Lepine 21 rue Maurice Payret Dortail 92150 Suresnes Tel : 45 06 25 00 - Mob 06 07 56 47 36
Mail josette.lepine@wanadoo.fr Site [http// moncoaching.net](http://moncoaching.net) N° Formateur : 1192213666192