

# PROGRAMME

## DYNAMISER VOS FORMATIONS GRÂCE AU MOUVEMENT CORPOREL

### Objectifs :

- Améliorer le processus d'apprentissage grâce au mouvement corporel - améliorer l'attention, la compréhension et la mémorisation.
- Rendre ses formations plus originales et attractives en utilisant le mouvement corporel en formation
- Améliorer le leadership du formateur par sa posture, et lui permettre d'utiliser son corps, ses sensations et ses émotions comme des ressources

### Public visé :

Formateurs internes ou externes, réalisant l'ingénierie pédagogique et l'animation de leurs formations

### Intervenante :



Annelaure Crestot, je suis coach professionnelle certifiée.

J'accompagne les personnes, les équipes et les organisations dans le développement du potentiel individuel et de l'intelligence collective.

Formée à la Gestalt, j'utilise beaucoup le mouvement corporel en coaching. Après 15 ans en RH dans de grands groupes, et responsable formation pendant 9 ans, j'ai à coeur de diffuser la puissance du mouvement corporel en formation.

### Modalités pédagogiques :

Formation de 3 jours en présentiel, chaque journée étant espacée d'1 mois environ.

Formation- action, très expérientielle, utilisant des outils et jeux venant du coaching, adaptée à 100% aux participants et à leurs besoins.

Possible en inter ou en intra.

### Tarif :

en inter, 1 300€ HT pour 3j de formation

intra : nous contacter

Annelaure Crestot  
Coach professionnel

06 20 85 60 52  
[annelaure@etincelles-coaching.fr](mailto:annelaure@etincelles-coaching.fr)  
[www.etincelles-coaching.fr](http://www.etincelles-coaching.fr)

# Programme détaillé

## **J1 : Le corps comme ressource pour le formateur : prendre conscience et expérimenter**

- Introduction à l'awareness : prendre conscience que mes sensations, mes émotions et mon imaginaire sont des ressources
- Ma posture de leadership en formation : Etat des lieux de l'existant, prise de conscience de mon propre style de leadership et expérimentations
- Gestion de conflit et confrontation saine : Expérimenter par le mouvement corporel et comprendre ma façon de les gérer.
- Plan d'action individuel

## **J2 : Boîte à outils pour expérimenter le mouvement corporel en formation**

- Quelques notions de neurosciences
- Les jeux d'inclusion : le mouvement corporel pour entrer en lien plus vite, créer la confiance propice aux échanges et à l'apprentissage.
- Les jeux pour se préparer à apprendre : focaliser l'attention et mettre l'apprenant en bonne condition pour faire du nouveau / complexe
- les jeux pour ancrer les apprentissages : Favoriser la stimulation multi-sensorielle et prendre en compte les 3 profils d'apprentissage : visuel, auditif et kinesthésique

## **J3 : Co-construction d'activités de mouvement corporel adaptées à vos formations**

Co-développement : Amenez vos formations, nous co-construisons des activités utilisant le mouvement corporel, en fonction des vos objectifs.