

ECRITURE ET RELAXATION

PUBLIC CONCERNÉ ET PRE REQUIS:

- Tous publics : professionnels, particuliers, publics accompagnés, en démarche d'insertion
- Aucun pré requis de niveau de formation

NATURE DE L'ACTION :

- Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

OBJECTIFS :

- S'initier à l'écriture comme moyen d'expression
- Acquérir des outils et les mettre en pratique pour s'exprimer
- Renforcer la confiance et l'estime de soi grâce à une production personnelle
- Renforcer la cohésion d'un groupe, d'une équipe, grâce à une production collective

CONTENUS :

- Exercices autour des mots, des idées, dans une progression respectueuse de chacun
- Approche personnelle et approche collective pour une production commune
- Exercices de relaxation sur la respiration, détente guidée

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Expérimentation d'exercices simples et progressifs autour des mots
 - Expérimentation d'exercices corporels simples et reproductibles
 - Echanges entre participants
- *Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.*
 - *Procédure d'évaluation : évaluation continue et questionnaire d'évaluation en fin de formation.*
 - *Document remis à la fin de la formation : Passeport de formation et attestation de formation*

DURÉE :

- 2 jours (14h)

PROFIL FORMATEUR :

- **BONJEAN Eliane** – Ecrivaine publique – Travailleur social - Relaxologue