

# Formation

## Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym



## **Qu'est-ce que la formation**

### **Sensibiliser aux mouvements du Brain Gym**

La formation aide à développer son potentiel.

Le potentiel c'est : nos forces, nos capacités, nos compétences.

Pour développer son potentiel, un formateur va vous aider.

Sensibiliser, c'est :

- découvrir

Le Brain Gym c'est :

- des mouvements simples du corps
- des activités

## **A quoi sert la formation**

### **Mieux communiquer au travail ?**

La formation va aider à :

- mieux réfléchir
- être mieux concentré au travail
- gérer ses émotions
- développer son potentiel

# Quel est le programme de la formation

## Sensibiliser aux mouvements du Brain Gym

### Programme

1 Se présenter



2 Décider ensemble des règles du groupe



3 Se mettre en mouvement :

- en se déplaçant dans l'espace



4 Se mettre en relation avec les autres

Par exemple en les écoutant sans les juger



5 Trouver ce qui aide à mieux communiquer

Par exemple, il est plus facile de communiquer quand on est en sécurité.



6 Reconnaître les sensations corporelles

Par exemple quand je suis stressé mon cœur bat plus vite.

7 Développer son potentiel

Par exemple quand j'arrive à rester calme quand je suis énervé dans l'atelier.

# Ce qu'il faut savoir sur la formation

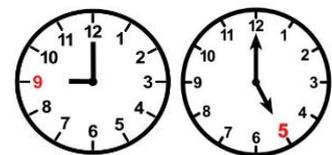
## Sensibiliser aux mouvements du Brain Gym

Vous pouvez faire la formation Sensibiliser aux mouvements du Brain Gym si vous travaillez en ESAT, en IME, en SIAE.



La formation dure 1 demi-journée.

La formation commence à 9 heures et se termine à 12 heures 30.

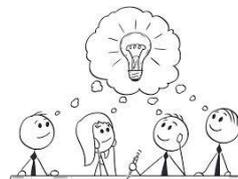


Pendant la formation, vous serez accompagné.

Par exemple, d'un moniteur d'atelier ou un éducateur que vous connaissez.

Pendant la formation, vous pourrez :

- faire des mouvements simples
- apprendre en jouant
- échanger avec les autres participants.



L'Organisme de formation est ICUAL Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51



Mise à jour le 25/01/2023