



Corps et émotions : Prendre soin de la personne en le sensibilisant à la gestion de son corps et de ses émotions - Outils concrets pour améliorer la qualité de vie

Les jeudi 18 et vendredi 19 mars 2021, de 9 h à 16h

« Quand on cesse de reconnaître ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences. » ; Nathaniel Branden.

Notre corps, ce compagnon de tous les instants, véhicule de notre présence au monde et de notre identité peut nous laisser parfois bien insatisfait face aux contraintes, stress, tabous, peurs (de vieillir, du handicap, de ne pas être assez beau, de ne pas être aimé...) que la vie nous fait rencontrer.

En tant qu'être humain, en tant que soignant, notre sensibilité est souvent mise à fleur de peau. Être attentif à ce qui se passe dans notre corps, être attentif à nos perceptions, nos sensations, nos intuitions et nos émotions nous renseignent sur ce qui est touché en nous mais aussi sur ce qui est important pour nous, sur ce qui nous convient ou ne nous convient pas ! On peut apprendre à décoder ce langage corporel pour permettre d'améliorer son rapport au monde.

Objectifs de la formation

- Sensibiliser au rapport que nous entretenons avec notre corps et comment nous le nourrissons, le fortifions... ou l'affaiblissons, le négligeons ;

- Sensibiliser à la charge émotionnelle et son expression (dans ou hors du corps) ;
- Découvrir des pistes pour gérer au mieux l'émotion et/ou gérer au mieux le corps.

Méthodologie

Mises en situation avec divers médias d'expression, feedback et théorisation.

Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide souhaitant mieux comprendre l'expression des émotions et l'expression du corps.

Formateur

Francis Debrabandere : Ergothérapeute et musicothérapeute, ayant essentiellement pratiqué en institutions de santé mentale (public adulte et enfant), également impliqué dans des contextes pédagogiques et culturels ; formateur et superviseur en art-thérapie et musicothérapie. Passionné de sons, rythmes et voix... et intéressé par l'humain et les pistes menant au « mieux-être » que ce soit à un niveau individuel ou sociétal.

Tenue souple demandée ainsi que matelas de camping ou natte, coussin et couverture

Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 4 mars 2021

Prix 160EUR* – Min:12/Max.20participants

N° de compte

NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication

F07-2021- Nom, Prénom

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Cette formation est reconnue par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.