



Corps et émotions

Le jeudi 12 et le vendredi 13 mars 2020, 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 corporelle 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 27 février 2020

Prix 150EUR* – Min:12/Max.20 participants

N° de compte

IBAN BE77-7785-9110-7042 - BIC GKCCBEBB
de la HELHa, Catégorie Paramédicale.

Communication

F08-2020- 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.