

CATALOGUE FORMATIONS


YOGA MYSELF




**Organisme de formation
Certifié QUALIOPI**

*Certification n° FRCM21303,
catégorie « Actions de Formation »*

Contact :

 06 46 03 26 98

 magali@yoga-myself.fr



SOMMAIRE PAR PUBLIC CONCERNE

A DESTINATION DES SOIGNANTS, DES EDUCATEURS, DES ASSOCIATIONS

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Yoga	1h15	KAS-Y-PRES	4
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Relaxation	1h15	KAS-R-PRES	5
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté pour vos patients (<i>incluant Kit anti-stress</i>)	3h30 (0,5 jour)	GPY-Y-PRES	7
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases de la Relaxation pour vos patients (<i>incluant Kit anti-stress</i>)	3h30 (0,5 jour)	GPY-R-PRES	8
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté et de la Relaxation pour vos patients (<i>incluant les 2 Kits anti-stress</i>)	7h00 (1 jour)	GPY-YR-PRES	9
Gestion du Stress et accompagnement	« Gestes de 1 ^{er} Yoga » - thématique Yoga et Relaxation -Approfondissement (<i>incluant les 2 Kits anti-stress</i>)	14h00 (2 jours)	GPY-YR2-PRES	10
Confiance en soi et estime de soi	Développer sa confiance en soi avec les outils du théâtre d'improvisation	3h00	CS-THIMP-PRES	11

A DESTINATION DES ASSOCIATIONS D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Confiance en soi et estime de soi	Développer sa confiance en soi avec les outils du théâtre d'improvisation	3h00	CS-THIMP-PRES	11
Prise de parole en public	Améliorer la prise de parole en public à l'aide du théâtre d'improvisation	7H00 (1 jour)	PPP-THIMP-PRES	13
Prise de parole en public	Préparer un pitch à l'aide des techniques de théâtre d'improvisation	3h30 (0,5 jour)	PITCH-THIMP-PRES	14

A DESTINATION DES SALARIES, DES EQUIPES

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Yoga	1h15	KAS-Y-PRES	4
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Relaxation	1h15	KAS-R-PRES	5
Gestion du Stress et prévention des TMS	Prévenir les TMS par des techniques approfondies de Yoga et de Relaxation	7h00 (1 jour)	TMS-YR-PRES	6
Confiance en soi et estime de soi	Initiation au théâtre d'impro pour développer lâcher-prise et confiance en soi	7h00 (1 jour)	LP-THIMP-PRES	12
Prise de parole en public	Améliorer la prise de parole en public à l'aide du théâtre d'improvisation	7H00 (1 jour)	PPP-THIMP-PRES	13
Prise de parole en public	Préparer un pitch à l'aide des techniques de théâtre d'improvisation	3h30 (0,5 jour)	PITCH-THIMP-PRES	14

SOMMAIRE PAR THEMATIQUE

THEMATIQUE « GESTION DU STRESS ET PREVENTION DES TMS »

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Yoga	1h15	KAS-Y-PRES	4
Gestion du Stress et prévention des TMS	Kit anti-stress Relaxation	1h15	KAS-R-PRES	5
Gestion du Stress et prévention des TMS	Prévenir les TMS par des techniques approfondies de Yoga et de Relaxation	7h00 (1 jour)	TMS-YR-PRES	6

THEMATIQUE « GESTION DU STRESS ET ACCOMPAGNEMENT »

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté pour vos patients (<i>incluant Kit anti-stress</i>)	3h30 (0,5 jour)	GPY-Y-PRES	7
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases de la Relaxation pour vos patients (<i>incluant Kit anti-stress</i>)	3h30 (0,5 jour)	GPY-R-PRES	8
Gestion du Stress et accompagnement	Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté et de la Relaxation pour vos patients (<i>incluant les 2 Kits anti-stress</i>)	7h00 (1 jour)	GPY-YR-PRES	9
Gestion du Stress et accompagnement	« Gestes de 1 ^{er} Yoga » - thématique Yoga et Relaxation -Approfondissement (<i>incluant les 2 Kits anti-stress</i>)	14h00 (2 jours)	GPY-YR2-PRES	10

THEMATIQUE « CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI »

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Confiance en soi et estime de soi	Développer sa confiance en soi avec les outils du théâtre d'improvisation	3h00	CS-THIMP-PRES	11
Confiance en soi et estime de soi	Initiation au théâtre d'impro pour développer lâcher-prise et confiance en soi	7h00 (1 jour)	LP-THIMP-PRES	12

THEMATIQUE « PRISE DE PAROLE EN PUBLIC »

Thématique	Intitulé Formation	Durée	Code Formation	Page
Prise de parole en public	Améliorer la prise de parole en public à l'aide du théâtre d'improvisation	7H00 (1 jour)	PPP-THIMP-PRES	13
Prise de parole en public	Préparer un pitch à l'aide des techniques de théâtre d'improvisation	3h30 (0,5 jour)	PITCH-THIMP-PRES	14

Formation : « Kit anti-stress Yoga »

(Faire du Yoga pour Soi – Devenir autonome dans cette pratique)

Code Formation : KAS-Y-PRES

Objectifs

- Mettre en pratique les bases du Yoga
- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » pour faire face à diverses situations (outils du Yoga)
- Adapter les Kits en fonction de soi, ses capacités, ses besoins

Contenu

- Découverte du « Kit anti-stress - Yoga »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Yoga à l'aide du Kit
- Adaptation selon les difficultés et les situations

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, optimiser son attention, sa concentration et son bien-être

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1h15

12 personnes maximum

Coût

A partir de 450 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

+ Cartes « Kits anti-stress » : cartes de jeux de postures de Yoga, fournies pour chaque participant.e

+ Séances-type pour gérer son stress (autres cartes)

+ Optimisation du temps

+ Possibilité d'une formule sur-mesure



Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Kit anti-stress Relaxation »

(Apprendre des techniques de Relaxation pour Soi – Devenir autonome dans cette pratique)

Code Formation : KAS-R-PRES

Objectifs

- Mettre en pratique les bases de la Relaxation
- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » pour faire face à diverses situations (techniques de respirations)
- Adapter les kits en fonction de soi, ses capacités, ses besoins

Contenu

- Découverte du « Kit anti-stress - Relaxation »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Relaxation à l'aide du Kit
- Adaptation selon les difficultés et les situations

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, optimiser son attention, sa concentration et son bien-être

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1h15

12 personnes maximum

Coût

A partir de 450 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » : cartes de jeux de Techniques de Relaxation, fournies pour chaque participant.e
- + Techniques selon son objectif (relaxation, concentration,...)
- + Optimisation du temps
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Prévenir les TMS avec des techniques de Yoga et de Relaxation »

(Apprendre des techniques de Yoga et de Relaxation pour Soi pour devenir autonome)

Code Formation : TMS-YR-PRES

Rq : inclut les Formations : KAS-Y-PRES
et KAS-R-PRES

Objectifs

- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide de jeux de cartes (fournis) pour faire face à diverses situations
- Mettre en pratique les bases du Yoga et de la Relaxation
- Optimiser les bienfaits de ces 2 disciplines dans son quotidien et au travail
- Concevoir ses propres cours de Yoga et de Relaxation

Contenu

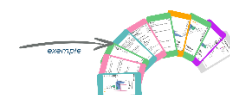
- Pratiques du Yoga et de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Partages et explications des bienfaits sur son quotidien, selon les situations
- Apprentissage de l'utilisation des « kits anti-stress »
- Création de séances de Yoga et de Relaxation de diverses durées à partir des « kits anti-stress »
- Adapter les séances selon :
 - Ses besoins : anti-stress, souplesse, concentration
 - Les situations
 - La durée dont on dispose

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Public & Prérequis

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, optimiser son attention, sa concentration et son bien-être

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 1250 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté pour vos patients »

(Faire du Yoga pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1^{er} Yoga »)

Code Formation : GPY-Y-PRES

Rq : inclut la Formation : KAS-Y-PRES

Objectifs

- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide d'un jeu de cartes (fournis) pour faire face à diverses situations
- Mettre en pratique les bases du Yoga
- Concevoir des séances courtes pour ses patients
- Identifier et adapter les points de vigilance selon les patients / bénéficiaires / résidents

Contenu

- Pratiques de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage de comment créer une courte séance à partir d'une « boîte à outils » de postures pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter les séances selon :
 - Les points de vigilances
 - Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
 - La durée dont on dispose
 - Si c'est en individuel ou collectif

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Yoga »
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Public & Prérequis
Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »
Pas de prérequis
Durée et Nb de participants
1/2 journée (3,5 h)
12 personnes maximum
Coût
A partir de 700 € HT*
* TVA Non applicable
* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)
Modalités
Formation en intra, en présentiel
Contact
Magali Duriez
magali@yoga-myself.fr
06 46 03 26 98
<i>Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.</i>

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Kit anti-stress et les bases de la Relaxation pour vos patients »

(Apprendre des techniques de Relaxation pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1^{er} Yoga »)

Code Formation : GPY-R-PRES

Rq : inclut la Formation : KAS-R-PRES

Objectifs

- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide d'un jeu de cartes (fournis) pour faire face à diverses situations
- Mettre en pratique la Relaxation et les outils de Respiration
- Concevoir des séances courtes pour ses patients
- Identifier et adapter les points de vigilance selon les patients / bénéficiaires / résidents

Contenu

- Pratiques de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage de comment créer une courte séance à partir d'une « boîte à outils » de postures pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter les séances selon :
 - Les points de vigilances
 - Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
 - La durée dont on dispose
 - Si c'est en individuel ou collectif

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



exemple

Public & Prérequis
Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »
Pas de prérequis
Durée et Nb de participants
1/2 journée (3,5 h)
12 personnes maximum
Coût
A partir de 700 € HT*
* TVA Non applicable
* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)
Modalités
Formation en intra, en présentiel
Contact
Magali Duriez
magali@yoga-myself.fr
06 46 03 26 98
<i>Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.</i>

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Kit anti-stress et les bases du Yoga adapté et de la Relaxation pour vos patients »

(Apprendre pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1^{er} Yoga »)

Code Formation : GPY-YR-PRES

Rq : inclut les Formations : KAS-Y-PRES et KAS-R-PRES

Objectifs

- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide de jeux de cartes (fournis) pour s'apaiser face aux situations stressantes et pour prévenir les douleurs musculaires
- Mettre en pratique les techniques du Yoga et de la Relaxation en les adaptant à soi et aux situations
- Concevoir des séances courtes pour ses patients
- Identifier et adapter les points de vigilance selon les patients

Contenu

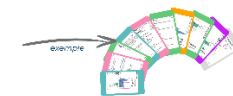
- Pratiques du Yoga et de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage de comment créer une courte séance à l'aide d'une « boîte à outils » de postures et respiration pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter les séances selon :
 - Les points de vigilances
 - Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
 - La durée dont on dispose

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Public & Prérequis

Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 1250 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en INTRA, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Gestes de 1^{er} Yoga » - Thématique Yoga adapté et Relaxation - Approfondissement

(Apprendre pour Soi et Faire Faire – les « gestes de 1^{er} Yoga » - Approfondissement)

Code Formation : GPY-YR2-PRES

Rq : inclut les Formations : KAS-Y-PRES
et KAS-R-PRES

Objectifs

- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide de jeux de cartes (fournis) pour s'apaiser face aux situations stressantes et pour prévenir les douleurs musculaires
- Mettre en pratique les techniques plus approfondies du Yoga et de la Relaxation
- Concevoir des séances de durées variables pour ses patients
- Identifier et adapter de façon approfondie les points de vigilance selon les patients / bénéficiaires / résidents

Contenu

- Pratiques du Yoga et de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Debriefs et explications de la pratique
- Apprentissage de l'utilisation du « kit anti-stress » pour soi
- Apprentissage pour créer des séances de durées variables à l'aide d'une « boîte à outils » de postures et respirations pour « faire faire » aux personnes dont on prend soin
- Adapter de manière approfondie les séances selon :
 - Les points de vigilances
 - Les pathologies, difficultés... et capacités des patients
 - La durée dont on dispose

Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux métiers des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



Public & Prérequis

Toute personne intervenant auprès de publics dits « fragilisés »

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

2 jours (14 h), consécutifs ou séparés

12 personnes maximum

Coût

A partir de 2150 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Développer sa confiance en soi avec les outils du Théâtre d'Improvisation »

Code Formation : CS-THIMP-PRES

Objectifs

- S'affirmer dans des situations nouvelles de communication interpersonnelle
- Construire un lien de confiance avec autrui
- Développer l'écoute : de soi et des autres

Contenu

- Explication du théâtre d'improvisation : importance de l'écoute et du lien à l'autre
- Apprentissage progressif des techniques d'écoute, de lien avec les autres, d'affirmation de soi et de ses idées
- Exercices d'écoute
- Exercices sur les personnages
- Rencontres « improvisées » et mises en situation

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Toute personne engagée dans un projet d'insertion ou ré-insertion professionnelle

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1/2 journée (3 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 450 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Approche progressive et rassurante
- + Approche ludique
- + Exercices d'application adaptés aux problématiques des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Initiation au Théâtre d'Improvisation pour développer Lâcher-prise et Confiance en soi

Code Formation : LP-THIMP-PRES

Objectifs

- S'affirmer dans des situations nouvelles de communication interpersonnelle
- Construire un lien de confiance avec autrui
- Découvrir son jeu d'acteur
- Développer l'écoute : de soi et des autres
- Faciliter l'accès à son imaginaire pour lâcher-prise

Contenu

- Explication du théâtre d'improvisation : importance de l'écoute et du lien à l'autre
- Apprentissage progressif des techniques d'écoute, de lien avec les autres, d'affirmation de soi et de ses idées
- Exercices d'écoute
- Exercices sur les personnages
- Exercices sur l'imaginaire pour lâcher-prise
- Improvisations : apprentissage progressive pour favoriser la confiance et l'aisance

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Toute personne souhaitant s'initier à l'improvisation théâtrale, dans le but de gagner en confiance

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 900 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Approche progressive et rassurante
- + Approche ludique
- + Adaptations au groupe et à ses demandes
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Améliorer la Prise de Parole en public à l'aide du Théâtre d'Improvisation »

Code Formation : PPP-THIMP-PRES

Objectifs

- S'affirmer dans des situations de prise de parole en public
- Mettre en pratique les grands principes de la prise de parole
- Favoriser l'aisance orale
- Trouver son style oratoire
- Construire son propre « guide mémo »

Contenu

- Créer une synergie de groupe, pour favoriser la confiance mutuelle
- Exercices d'improvisation théâtrale pour développer le lâcher-prise, le jeu d'acteur, le placement de la voix, la prise de recul et l'amusement
- Pratiques d'improvisation théâtrale pour favoriser la prise de parole dans un contexte de jeu théâtral
- Prises de paroles sur des sujets divers ou sur les projets professionnelles des participants

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public (avec une échéance et un projet précis, ou non)

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

10 personnes maximum

Coût

A partir de 900 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Approche concrète
- + Approche ludique
- + Exercices d'application adaptés aux problématiques et projets des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.

Formation : « Préparer un pitch à l'aide des techniques à l'aide du Théâtre d'Improvisation »

Code Formation : PITCH-THIMP-PRES

Objectifs

- S'affirmer dans les présentations sous forme de pitch
- Mettre en pratique les grands principes du pitch
- Adapter son discours à son projet
- Trouver son style oratoire
- Construire son propre pitch

Contenu

- Créer une synergie de groupe, pour favoriser la confiance mutuelle
- Exercices d'introduction à l'improvisation théâtrale pour développer le lâcher-prise, le placement de la voix, la prise de recul, la notion de « personnage » et l'amusement
- Exercices pour s'entraîner au pitch
- Mises en application des pitch des participants

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Toute personne souhaitant préparer un pitch de présentation

Prérequis : idéalement, une formation à la prise de parole

Durée et Nb de participants

1/2 journée (3,5 h)

10 personnes maximum

Coût

A partir de 500 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Approche concrète et ludique
- + Exercices d'application adaptés projets des participants
- + Possibilité de filmer pour que les participants partent avec leur vidéo de pitch
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.