

## > Ecouter, comprendre son corps dans la relation à l'autre



### **Objectifs :**

- Savoir faire attention à soi tout en étant présent à l'autre,
- Percevoir ses limites, quels critères pour évaluer sa fatigue, son état de stress,
- Connaître ses points forts pour s'y appuyer,
- Apprécier ses difficultés pour y apporter plus de vigilance,
- Gagner en adaptabilité et solidité pour faire face aux sollicitations.



### **Contenu :**

- Le geste juste au service de l'intégrité psycho-corporelle du professionnel,
- Les stratégies gestuelles,
- La gymnastique sensorielle.



**Public :** Tous salariés

### **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques  
Exercices pratiques

### **Intervenants :**

Kinésithérapeute-fasciathérapeute

### **Durée :**

3 jours (20 heures)

### **Dates :**

13-14 sept. / 5 oct. 2007  
En intra : nous consulter

### **Coût :**

En inter-établissement : 525 € / stagiaire  
En intra : nous consulter