Catalogue de formations & interventions 2024

Bien-être au travail

Interventions dans l'INDRE (36) et le CHER (18)

Julie MICMACHER
Sophrologue
Professeure de Yoga

EN CORPS VIVANT
www.encorpsvivant.com

Table des matières

Formations professionnelles 2

Formation Régulation du stress

Formation Régulation du stress et des émotions

Interventions collectives 3

Cours de Yoga

Programme de Relaxation Jacobson

Cours de Sophrologie

Groupe de parole

Interventions individuelles 5

Séance individuelle de Sophrologie

Cours de Yoga

Programme de Relaxation Jacobson

Interventions sur mesure 7

Tarifs 8

L'intervenante 9

Coordonnées 11

Formations professionnelles

groupe de 6 à 14 personnes

Formation Régulation du stress

1 journée

OBJECTIF : Pratiquer et acquérir des outils simples et réutilisables pour réguler son stress

CONTENU :

Temps de parole et d'écoute
Apports pédagogiques autour du fonctionnement du stress
Relaxation musculaire (sophrologie, Jacobson, Schultz)
Respiration (cohérence cardiaque, marche afghane, pleine conscience...)
Pratiques attentionnelles (sophrologie, pleine conscience)

Formation Régulation du stress et des émotions

2 journées

OBJECTIF : Pratiquer et acquérir des outils simples et réutilisables pour réguler son stress et ses émotions

CONTENU :

Temps de parole et d'écoute
Apports pédagogiques autour du fonctionnement du stress et des émotions
Relaxation musculaire (sophrologie, Jacobson, Schultz)
Respiration (cohérence cardiaque, marche afghane, pleine conscience...)
Pratiques attentionnelles (sophrologie, pleine conscience)
Compréhension émotionnelle (Communication Non Violente)
Flexibilité cognitive (T.C.C., assertivité)

2 intervenants sur cette formation :
Julie Micmacher & Sébastien Micmacher, thérapeute, formateur C.N.V, médiateur (groupe, couple, famille)

Les outils, pratiqués et transmis, sont des outils scientifiques et laïques qui ont prouver leur efficacité. Seront abordés des outils concernant la régulation du stress et des émotions, à court, moyen et long terme.

Interventions collectives

groupe de 5 à 10 personnes

Cours de Yoga

Cours d'1h à 1h30 - minimum de 6 séances

Cours de Yoga doux (Hatha ou Yin) créé sur mesure en fonction des besoins des personnes : Renforcement musculaire / Réduction du stress / Souplesse / Mobilité des articulations / Détente - relâchement

Programme de Relaxation Jacobson

Séance de 1h - programme de 10 séances

La relaxation est une méthode qui vise la détente du corps et de l'esprit. Elle est particulièrement adaptée aux personnes traversant une période stressante, qui génère ruminations et/ou tensions nerveuses et musculaires.

Ce programme a pour objectif l'apprentissage d'une technique de relâchement musculaire à faire soi-même par la suite.
L'apprentissage est progressif, en cela il est obligatoire de participer à toutes les séances.
L'intervenante, à l'aide de sa voix, guide les participant.e.s qui vont développer et renforcer, au fil des séances, leurs capacités à se détendre.

Cours de Sophrologie

Cours d'1h à 1h30 (suivant le nombre de participant.e.s) - minimum de 10 séances

La sophrologie est une pratique visant au bien-être général, au bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.
Une séance est composée de temps de paroles et d'écoute, et d'exercices de sophrologie, guidée par l'intervenante, dans lesquels on retrouve des techniques de pleine conscience, de relaxation, de respiration ou encore de visualisation.

Interventions collectives

groupe de 4 à 10 personnes

Groupe de parole

Séance d'1h à 1h30 (suivant le nombre de participant.e.s)

Les groupes de parole ont beaucoup de vertus :

- prendre la parole devant un groupe (ici, attentif et bienveillant)
- exprimer et partager son expérience à un groupe
- être écouté.e et vu.e dans son vécu, éventuellement ses difficultés et ses souffrances
- prendre conscience que d'autres personnes peuvent vivre la même chose
- réduire l'isolement, créer du lien
- se sentir soutenu.e
- découvrir les expériences, le vécu, les difficultés, des autres personnes
- apprendre des expériences des autres
- manifester ses émotions avec authenticité sans jugement
- ...

Dans la pratique, l'intervenante propose un thème pour la séances et pose une ou plusieurs questions spécifiques sur ce thème, auxquelles les participant.e.s décident ou non de répondre en partageant leur expérience personnelle, pendant que le reste du groupe écoute les témoignages.
Il ne s'agit pas d'une discussion ou d'un échange, mais bien d'une suite de partages d'expériences individuelles.

Les thèmes abordés sont infinis. En voici quelques exemples :

- La santé / la santé mentale ...
- Le travail / les collègues / les missions ...
- La famille / les parents / les enfants ...
- La maison / son lieu de vie / ses conditions de vie ...
- La vie / la fin de vie / la vieillesse / la mort ...
- Les relations : professionnelles / amicales / amoureuses ...
- Les défis, obstacles, difficultés rencontrées dans sa vie ...
- Les sujets tabous : l'argent / les violences physiques, verbales, psychologiques, sexuelles / la mort / la maladie / le suicide / les accidents de parcours ...
- ...

Interventions individuelles

Séance individuelle de Sophrologie

1ère séance d'1h30 - les suivantes d'1h

La sophrologie est une pratique visant au bien-être général, au bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.
Une séance est composée de temps de paroles et d'écoute, et d'exercices de sophrologie, guidée par la voix par l'intervenante (il n'y a pas de toucher), dans lesquels on retrouve des techniques de pleine conscience, de relaxation, de respiration ou encore de visualisation.

La 1ère séance est composée d'un temps d'accueil, d'écoute, de présentation de la méthode, de recueil d'informations personnelles, de formulation d'intention(s) sur cet accompagnement, et d'un exercice pratique de découverte de la sophrologie.
Si cette méthode convient pour le type d'accompagnement choisi, un nombre de séances sera programmé (entre 5 et 15, suivant ce que la personne recherche).
Les séances suivantes seront composées de temps d'accueil et d'écoute, et d'exercices spécifiques à l'accompagnement choisi.

Exemple de thématiques d'accompagnement : régulation du stress, anxiété, période de fatigue, confiance en soi, estime de soi, assertivité, charge mentale, se préparer à un évènement, etc...

A noter que la Sophrologie n'est pas une approche médicale, mais une **approche complémentaire**. Elle ne peut donc pas se substituer à un accompagnement psychologique ou à un traitement médical. Elle est efficace à des fins d'hygiène de vie et de prévention, au même titre qu'une pratique sportive ou artistique par exemple.

Interventions individuelles

Cours de Yoga

1er RDV de 30min, puis un ou plusieurs cours d'1h

Cours de Yoga doux (Hatha ou Yin) créé sur mesure en fonction des besoins de la personne : Renforcement musculaire / Réduction du stress / Souplesse / Mobilité des articulations / Détente - relâchement

Le 1er rendez-vous est composé d'un échange sur les objectifs de la personne, ainsi que d'une présentation des types de yoga proposés. A la fin de cet échange, sera convenu ou non de la mise en place d'une ou plusieurs cours de yoga particulier, sur mesure, en fonction des besoins de la personne.
Les cours seront composés de postures de yoga, d'exercices de respiration, ou encore de temps de relaxation.

Du matériel de yoga pourra être mis à disposition si besoin.

Programme de Relaxation Jacobson

Séance de 1h - programme de 8 à 10 séances suivant l'apprentissage de la personne

La relaxation est une méthode qui vise la détente du corps et de l'esprit. Elle est particulièrement adaptée aux personnes traversant une période stressante qui génère des ruminations et/ou des tensions nerveuses et musculaires.

Ce programme a pour objectif l'apprentissage d'une technique de relâchement musculaire à faire soi-même par la suite.
L'apprentissage est progressif, en cela il est obligatoire de participer à toutes les séances.
L'intervenante, à l'aide de sa voix, guide la personne qui va développer et renforcer, au fil des séances, ses capacités à se détendre.

Interventions sur mesure

Vous avez un projet autour du Bien-être ?

Il est tout à fait possible de co-construire un projet, à partir de vos besoins.

Cela peut être un projet ponctuel ou régulier, une intervention courte ou longue, ...

Vous souhaitez l'intervention d'autres professionnels du bien être ou de la santé ?

N'hésitez pas à en faire la demande.

Tarifs

Formations professionnelles

Formation Régulation du stress
1 journée
700€ HT* + *frais de déplacements (0,50€/km au départ de Paudy (36))*

Formation Régulation du stress et des émotions
2 journées - 2 intervenants par jour
2.400€ HT* + *frais de déplacements (0,50€/km au départ de Paudy (36))*

Interventions collectives

Cours de Yoga
Programme de Relaxation Jacobson
Cours de Sophrologie
Groupe de parole
80€ HT* tarif horaire + *frais de déplacements (0,50€/km au départ de Paudy (36))*

Interventions individuelles

Cours de Yoga
Programme de Relaxation Jacobson
Séance de Sophrologie
60€ HT* la séance + *frais de déplacements (0,50€/km au départ de Paudy (36))*

*** TVA non applicable, art. 293B du CGI**

L’intervenante

Parcours professionnel

Julie Micmacher a passé 10 années à être chargée de production culturelle et comédienne dans une compagnie de théâtre dans le Berry. Son travail consistait à organiser l’activité de cette association, ateliers, stages, formations, spectacles.
Elle a souhaité progressivement faire partie de l’équipe d’intervenant.e.s afin d’accompagner au plus près les groupes et les personnes (enfants, adolescents et adultes) vers plus de bien-être, d’autonomie, ou encore de confiance en soi.

Elle a commencé par animer des cours de pratique théâtrale pendant plusieurs années pour permettre aux personnes d’être mieux dans leur peau, de s’exprimer face à un groupe, de prendre confiance, d’être à l’aise avec son corps, etc.
Puis elle s’est formée petit à petit au fil des années à la Sophrologie, au Yoga, à la Communication Non Violente et à la Relation d’aide, avant de sauter le pas pour en faire son activité principale en 2022.

Aujourd’hui, elle travaille principalement avec des groupes. Elle anime régulièrement des cours de yoga, des ateliers de sophrologie, des stages autour de la mobilité articulaire, de la respiration, de la sophrologie ludique, de la sophrologie dansée, ou encore des formations professionnelles autour de la régulation du stress et des émotions, auprès d’un public adulte.
Elle intervient dans diverses structures : structures d’insertion vers l’emploi (Mission Locale auprès des salariés et aussi auprès des jeunes), centres de formation pour adultes (régulation du stress et des émotions auprès de futurs agents de sécurité), Rectorat d’Orléans-Tours (régulation du stress auprès des enseignants des collèges et lycées de la Région), entreprises privées,...

Enfin, elle continue, encore aujourd’hui, de jouer dans des spectacles citoyens (appelés Théâtre-Forum) pour être en prise avec les sujets sociétaux et ce que peuvent vivre des personnes souvent en souffrance, sur les thématiques suivantes : prévention du suicide, prévention du cancer, addictions, violences conjugales, violences psychologiques, santé mentale, éducation sexuelle, non violence éducative, laïcité, discriminations, etc.

L’intervenante

Parcours de formation

SOPHROLOGIE ET RELAXATION
Certificat de Sophrologue avec certification RNCP
Formations complémentaires : Sophrologie Ludique / Relaxation clinique thérapeutique / Sophrologie et mouvements

YOGA
Certificat de Professeure de HATHA et VINYASA Yoga
Certificat de Professeure de YIN Yoga

RELATION D’AIDE
Communication thérapeutique par la Maïeusthésie
Communication Non Violente
Sensibilisation à l'accompagnement des personnes en deuil

TRAVAIL THEATRAL
Théâtre-Forum (participatif et citoyen sur des sujets tabous en société)
Improvisation théâtrale (corps, émotions, relations, connexion...)

Pour plus de détails, ce QR code donne accès directement à la page “Qui suis-je” du site internet **encorpsvivant.com**

Coordonnées

Siège social

Julie MICMACHER
7 route de Reuilly
Lieu dit Mérolles
36260 PAUDY

Statut

Profession libérale

SIRET

533 097 838 000 23

Téléphone

06 89 30 00 03

Adresse mail

julie.micmacher@gmail.com

Site internet

www.encorpsvivant.com