

MOI & MA TÊTE®



MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER



OBJECTIFS DE FORMATION

- Connaître vos préférences cognitives et les repérer chez les autres
- Comprendre les besoins mentaux de chaque préférence motrice
- Savoir quel conseil favoriser pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête
- Comprendre les dimensions rationnelles et émotionnelles liées aux préférences motrices et aux douleurs
- Comprendre les traits de personnalités spécifiques associés aux mouvements primitifs



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à tout public, toutes catégories socio professionnelles confondues. Il n'est exigé aucun pré-requis de pratique sportive ou de connaissances théoriques particulières.



TARIF

En intra : à partir de 1 500 € HT
En inter : nous contacter



CONTENU DE FORMATION

En s'appuyant sur un contenu théorique et pratique, il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif permettant d'établir une cohérence entre le corps et la pensée. Le mouvement est à l'origine du cerveau et de la pensée qui en émerge. Chaque Préférence Motrice induit une Préférence Cognitive qu'on vous propose de découvrir.



DURÉE DE LA FORMATION

Formation en présentiel uniquement
7 heures (1 journée)





DÉROULÉ DE LA FORMATION

1. Le corps et la tête
 - introduction aux préférences cognitives
2. Les préférences cognitives
 - rationnel ou relationnel
 - extraverti ou introverti
 - organisé ou adaptatif
3. Aligner : mon corps, ma tête, mon métier
4. Évaluation
5. Argumentation
6. Livret de fin de formation



MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les méthodologies d'apprentissage par "acquisition" (support de cours sous forme de présentation power point et analyse de cas clinique sous forme de vidéo ou d'image) et par "le mouvement" (mise en situation des tests et observations liés aux préférences et études de cas concrets) sont utilisées dans cette formation.



ÉVALUATION DE LA FORMATION

Les stagiaires doivent avoir répondu à l'ensemble des questions durant le temps imparti, à savoir 15min. Le questionnaire comprend 10 questions auxquelles il est demandé de répondre par "Oui" ou "Non". L'évaluation se fait "en digital", via le téléphone portable. Les stagiaires sont tenus d'avoir leur téléphone portable avec eux durant la formation. L'ensemble du questionnaire est corrigé et argumenté à la suite de l'évaluation, durant 15 min. L'évaluation est créée par l'ensemble des formateurs responsables de la formation.



INDICATEURS DE RÉSULTATS

Retrouvez les taux de satisfaction sur acaenlaforme.fr/infos-pratiques/



INTERVENANT(S)

Nos formateurs sont des préparateurs physiques spécialisés dans ce domaine.



INFORMATIONS PRATIQUES

Pour connaître les délais d'accès, tarifs, accessibilité, contact, CGV, rendez vous sur acaenlaforme.fr

CONTACTEZ-NOUS !

GMBE
1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN
RCS 837 726 652 RCS Caen NDA : 28140325414
charlotte@acaenlaforme.fr
06 95 00 72 34