Programme de Formation

Introduction au Qi gong comme médiation corporelle

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel du soin, secteur sanitaire et médico-social

Objectifs pédagogiques

Développer ses compétences concernant les techniques à médiation corporelle par la découverte du Qi gong.

S'initier à une autre vision du corps en mouvement dans laquelle il n'y a pas de césure entre le strictement corporel et le domaine de la psyché.

Description

Cette formation vous propose de vous initier à une pratique chinoise millénaire et de développer vos compétences dans l'approche corporelle de la personne (conscience de soi et d'autour, proprioception, schéma corporel..). "Qi gong" peut se traduire par "travail de l'énergie vitale".

Pratiqué en Chine quotidiennement le matin dans les parcs depuis des siècles, le Qi gong (prononcer tchi kong) est un ensemble d'exercices corporels, immobiles ou en mouvement, très simples ou plus complexes, pratiqués principalement debout. L'amplitude et l'intensité sont adaptées à chacun et ne visent en aucun cas la performance. Il sera par la suite question des indications et contre-indications selon un contexte et un public spécifique : développer des techniques à médiation corporelle accessibles à des publics très différents et adaptées à des groupes à visée éducatives et/ou thérapeutiques hétérogènes. Et enfin, le Qi gong peut être une pratique partagée entre professionnels apportant la qualité au travail et la prévention des risques psycho-sociaux : l'invitation inhabituelle à la lenteur et à l'écoute introduit une respiration dans le rythme de travail au quotidien.

Découvrir une culture, un art de vivre, une philosophie : les fondamentaux de la tradition chinoise

- L'homme entre ciel et terre.
- Les trois écoles : taoïste, bouddhiste et confucianiste.
- Le Qi gong, l'un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Le Yin et le Yang, le Qi et les méridiens, les 5 éléments (Wu Xing).
- Le corps dans sa globalité : la respiration comme outil de communication et de régulation interne.

Développer ses compétences de médiation corporelle par la pratique du Qi gong

- Apprentissage par imitation, répétition et visualisation.
- Faire ensemble : bouger, respirer transformer l'espace et entrer en relation à soi et à l'autre autour de cette pratique.
- Développer la conscience du corps en mouvement : la recherche de la fluidité, la proprioception.
- Développer la conscience du mouvement interne dans l'immobilité.
- Points fondamentaux du Qi gong : enracinement, verticalité, relâchement, fluidité.
- Les 3 Réunions Internes : réguler les pensées, la respiration et le corps…
- Le Qi gong, une méditation en mouvement.

Situer le corps en mouvement par des formes de Qi gong dans sa pratique professionnelle : indications et contre-indications

- Appréhender le Qi gong comme une technique à médiation corporelle dans la relation à l'autre.
- Prendre conscience des processus en jeu : corporels, psychiques, affectifs et émotionnels, mentaux, etc...
- Analyse réflexive de l'expérience : l'intérêt de cette pratique dans un contexte et auprès d'un public précis.
- Mettre en place des ateliers "Qi gong - qualité de vie au travail".

Mettre en projet l'approche corporelle inspirée par la pratique du Qi gong dans sa pratique professionnelle :

- Définir le cadre et les consignes préalables.
- Séance type adaptée à un contexte et un public précis
- La pratique du Qi gong dans le cadre de la qualité de vie au travail : mise en place d'ateliers d'une heure par semaine qui autorisent la découverte de liens nouveaux entre les participants, hors du cadre habituel.

Éclairer la pratique du Qi gong et son cadre de références à partir des différents points de vue dans un échange pluridisciplinaire.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Des **ateliers pratiques** : les participants expérimentent différents dispositifs à médiation et la dynamique de groupe. Une démarche expérientielle pour acquérir des techniques, développer des compétences relationnelles, ses propres possibilités d'expression et sa créativité, préciser les spécificités de chaque technique à médiation rencontrée (cf. approche pédagogique basée sur le néo-constructivisme).

Chaque atelier pratique est soumis à l'analyse réflexive. Les professionnels font des liens avec leur pratique pour élaborer un projet : chaque participant évoque avec l'intervenant et le groupe des situations concrètes pour argumenter le choix d'une technique à médiation spécifique selon le projet personnalisé ou le projet thérapeutique de la personne, etc.

Les ateliers pratiques font partie intégrante de l'évaluation en continu : par le formateur, par l'auto-évaluation et le feed-back par le groupe.

Nos **supports pédagogiques** reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel).