



THE BODY - MIND

ENSEMBLE

Série d'atelier d'accompagnement le programme d'aide au retour à l'emploi.

artimee

The Body - Mind Ensemble – Durée et étendue

Planifié dans le programme de 6 mois du projet **UNI→VERS**, trois ateliers seront dispensés. Leurs actions, respectant les objectifs du programme, mettront en évidence les cibles et leurs conséquences.

Ateliers :

2 jours par semaine (mercredi , jeudi) à un mois et demi, à 3 mois et demi et à 5 mois et demi

Horaires :

du 9-12 h et 13-17 h

Total :

3 ateliers à 4 unités → 42 heures totales des ateliers.

Orientation finale, bilan, rapport des étapes avec les consigne des cibles seront remis avant la fin du programme **UNI→VERS**.

The Body - Mind Ensemble – Objectifs du Programme UNI→VERS

1 REMETTRE AU CHEMIN D'EMPLOI

2 CULTURE GENERALE

3 PREPARATION AU RETOUR A LA VIE ACTIVE

The Body - Mind Ensemble - Conséquences psychosociales d'une longue durée de chômage

Désorientation

Par manque de structures, journées et tâches définies, les personnes courent en danger car plus d'orientation ni objectif. L'absence de possibilité judicieuse de s'occuper activement, les placent dans un déni corporel et mental (**LETHARGIE**). L'ennui, le vide et la paralysie renforcent l'incapacité à se projeter vers de nouvelles directions (**INERTIE**). L'indifférence et l'apathie émotionnelle prennent place et les emmènent vers le bas (**DESENSIBILISATION**).

Les restrictions mènent vers les contraintes

L'absence de ressources financières, une mobilité réduite et les déficiences participatives à la vie active sont vécus comme une restriction générale de la personnalité et nuisent à sa capacité d'agir. Le leitmotiv « je ne peux pas » engendre un mur invisible involontairement accepté. Les restrictions, comme la conséquence du chômage, se gravent de manière durable et influent sur leurs psychisme. L'impulsion et la possibilité potentielles de la vie ne peuvent plus être perçues ou utilisées.

The Body - Mind Ensemble - Conséquences psychosociales d'une longue durée de chômage

Isolation

La correspondance à la vie active se perd peu à peu : « *On ne peut plus suivre* », « *La vie passe sans moi* ». La claustration commence et on reste avec les personnes qui éprouvent de la même situation. L'isolation personnelle et sociale devient le nouveau statu quo. La menace du déplacement des valeurs pousse l'individu à la marginalité et groupé, ils mettent en péril l'équilibre de la société.

Le manque de perspectives

Tous ces facteurs multiplient le manque de perspectives communes. Le pouvoir pour changer de situation s'amenuisent par l'état de fait. La morosité s'accroît et encourage un comportement désocialisé.

→ « résiliation intérieure » → PERTE DU RESPECT DE SOI-MEME ET DE LA PROPRE AUTO-VALEUR

→ « résiliation sociale » → PERTE ET LACHE PRISE D'UNE APPARTENANCE RESPECTABLE

The Body - Mind Ensemble – Objectifs du ateliers

1 ACTIVER / « ENERGISER » – CHANGEMENT DE LA PERCEPTION DU SOI

2 ENCOURAGENT DES RESSOURCES CREATIVES ET DE L'EXPRESSIVITE

3 ESPACE ET CAPACITE D'AGIR DANS UNE STRUCTURE SOCIALE

The Body - Mind Ensemble – Approches et objectifs des ateliers

Stimulation & « ENERGISE » - Changement de l'auto - perception

Une série d'exercices simples et accessibles, active les corps, l'esprit et les sens des participants de manière ludique. Entre « **l'ÉNERGISATION / l'ENERGETISIERUNG** » et la détente, il s'agit de les remettre en mouvement sur trois phases interactives : perception de leurs corps, libération de leurs énergies et recouvrement de leurs sens. Dans un climat de confiance créé, les participants pourront explorer leur corps, leur soi intérieur ainsi que leur espace. Cela leur permettra de prendre contact en eux et d'aborder les autres d'une nouvelle façon.

Surmonter les restrictions

En éprouvant de la légèreté et de l'envie, un nouveau réveille des forces intérieures décisives, comme la passion et la créativité s'éveilleront. Nous utilisons le jeu comme l'activité humaine fondamentale pour démanteler des peurs et les blocages. Dans ce travail sur « l'envie du nouveau », peut se faire jour une étincelle élémentaire, qui donnera possibilité de surmonter leur barrière mentale, essayer de nouvelle opportunité et d'être capable d'agir (**INITIATIVE**). Les masques sociaux et les types de comportements réducteurs tels que, les stratégies défensives et les stratégies agressives pourront peu à peu s'effacer et feront place à d'autres moyens d'expression plus authentiques et plus de viable (**VITALITÉ**). Initialisé dans les exercices, une fluidité se concrétisera donnant une meilleure concentration et une présence active.

The Body - Mind Ensemble – Approches et objectifs des ateliers

Ensemble au lieu de s'isoler

Dans le travail de groupe, il s'agit, avant tout de recréer des liens (SYNAPSING). La réactivité particulière de chaque participant, est entraînée dans le processus de dynamique de groupe dans des cycles d'action et de réaction. L'attention, la vigilance et une mise au point spontanée sur les nouvelles situations sont encouragées. Les participants apprennent dans les exercices pratiques leur espace individuel et l'obligation de respecter les espaces naturelles du groupe. Ils peuvent se voir de nouveau comme un ensemble d'un organisme total productif qui porte un esprit d'équipe et d'affinité (**SOLIDARITÉ**).

Chance

La totalité des exercices affermit la confiance en soi et agit comme une injection de vitamine créative. Cela doit soutenir les participants aux demandes particulières du programme **UNI→VERS** et dans leur préparation au retour sur le marché du travail.

- **RETROUVER LA FORCE & CONFIANCE EN SOI-MEME**
- **S'ENGAGER VERS SOI-MEME ET VERS LES AUTRES / SE SENTIR OBLIGE**
- **PRESENTATION SURE DE SOI & AUGMENTATION DES CHANCES**

The Body - Mind Ensemble – Composition des ateliers

ATELIER 1

Dans le premier module, nous travaillons surtout sur la manière d'orientée de corps : La mobilité du corps et la flexibilité de l'esprit sont couplées directement l'un à l'autre. L'auto-perception doit aussi être changée dans la première unité d'atelier et la confiance en soi être affermie.

ATELIER 2

Le point principal de cet workshop se trouve sur le travail d'ensemble. L'espace individuellement récemment gagné est ouvert et partagé avec l'ensemble du groupe. La propre expressivité est encouragée et sondée à l'intérieur des frontières naturelles de l'ensemble (**RESPECT**). Ces différents exercices charrient les agissements de communications humaines.

ATELIER 3

Le dernier module sert à la préparation sur l'entrée réitérative dans la vie professionnelle (situations d'interview). Les participants s'entraînent dans des situations de dialogues pour arriver au bien être ainsi cela les mettra dans la réaction spontanée et présence (Meisner technique).

SUPPLÉMENT

Si le besoin s'en fait sentir, les bases créées pourront être utilisées pour un travail individuel personnalisé ou biographique dans les modules 2 et 3.

The Body - Mind Ensemble – Méthodologies appliquées

Pour les ateliers **The Body - Mind Ensemble**, les techniques théâtrales, la méthodologie de constellation systémique et d'autres approches créatives orientées sur corps seront combinées.

Sources:

- Coaching Systémique / Constellation Systémique par Bert Hellinger
- Synapsing® par Nila Sacranie alias Alia Hawa
- Meisner Technique
- Body - Mind Centering
- Flow Techniques
- Mind Mapping par Tony Buzan

The Body - Mind Ensemble – Contact



Karin Schuster
Libauerstraße 5
D-10245 Berlin

T +49 30 255 89 376
M +49 173 60 19 19 5
artımee@gmx.de

artımee

artımee