



## Diminuer son anxiété au travail

*Avec les outils de la pédagogie perceptive*

Validée à la CFVU du 14 avril 2016

### INFORMATIONS

#### Stage court

**Durée** : 3 jours  
soit 20 heures

**En 2016 :**  
Dates à venir

#### Lieu :

Parc Technologique  
Universitaire - Bâtiment 3  
2 RUE JOSEPH WETZELL  
97490 SAINTE CLOTILDE

#### Frais de participation :

IP\* : 385€

CE\*\* : 600€

Comprenant petit déjeuner

#### Nombre

**participants** : 15

*(ouverture sous réserve d'un  
nombre suffisant de candidatures)*

#### Renseignement & Inscription :

SUFP

02.62.48.33.70

Préinscription en ligne  
sufp@univ-reunion.fr

#### Pièces à fournir pour l'inscription :

- Bulletin d'inscription complété
- 1 Curriculum Vitae
- 1 photographie d'identité portant au dos votre nom et la formation (format CV)
- Attestation d'emploi et/ou bulletin de salaire pour les usagers de la formation continue
- Photocopie de la carte d'identité ou du livret de famille
- Titre de paiement : par carte bancaire, par chèque ou mandat cash à l'ordre de l'agent comptable de l'Université de La Réunion ou attestation de prise en charge de l'employeur

### Public concerné

Cette formation s'adresse à tout type de professionnel, quel que soit le corps de métier et le secteur d'activité.

### Objectifs

Cette formation permet en 20 heures de découvrir les bienfaits de cette pratique à médiation corporelle sur la réduction de l'anxiété en situation professionnelle.

- Réduire l'anxiété inscrite dans son corps, afin de se réengager dans le travail après la formation, enrichi(e) de nouvelles ressources.
- Apprendre à poser son attention sur des indicateurs qui équilibrent son état interne.
- Identifier des pistes de réajustement, dans les situations anxiogènes

### Programme

#### Les grands thèmes de la formation

- 1/ Présenter l'anxiété au travail
- 2/ Introduire la dimension du corps.
- 3/ Présenter et pratiquer les outils de la méthode.
- 4/ Identifier, reconnaître, écouter, accueillir d'autres états (confiance, organisation, action, clarté de point de vue...).

#### Déroulement de la formation

J1. L'espace du corps, source de confiance et de solidité.  
8h30-12h / 13h-16h30.

J2. Le temps du corps, source d'apaisement et d'équilibre.  
9h-12h / 13h-16h30.

J3. Altérité et anxiété, vers un accordage relationnel.  
9h-12h / 13h-16h30.

### Sanction de la formation

La formation est validée par une attestation de formation.

### Coordinateur pédagogique/Intervenants

Marylène Laillou; somato-psychopédagogue, psychomotricienne D.E., titulaire d'un D.U. en soins palliatifs et d'un D.U. en Mouvement, Art et Expressivité. Formatrice vacataire auprès de paramédicaux, elle exerce depuis dix ans à La Réunion dans des institutions médico-sociales, en structure hospitalière, et en libéral. Ancienne cadre supérieur en entreprise et dans des organisations non-gouvernementales, elle est aussi diplômée d'école supérieure de commerce.

\*Le tarif «individuel payant» s'adresse aux personnes qui assurent sur leurs fonds personnels le coût de formation proposé. Pour les candidats souhaitant faire prendre en charge leur formation, c'est le tarif «convention employeur» qui s'applique.

\*\*Les candidats désirant bénéficier d'une prise en charge du coût de leur formation doivent entreprendre les démarches immédiatement de façon à disposer de leur titre de paiement lors de leur inscription définitive.