

*Dirigez votre corps et votre pensée dans
l'action*

Modules de stage

Tarif

Module d'introduction

Ce module développe les 5 principes de la Technique Alexander, à partir d'illustrations générales tirées le plus souvent de la vie quotidienne. Les modules d'approfondissement mettront chacun l'accent sur un principe avec des illustrations générales et spécifiques aux situations de travail. La Technique Alexander est un ensemble cohérent de principes et de procédures ayant pour but de nous rendre l'action exempte d'efforts inutiles ; comme dans tout système, les principes sont fortement imbriqués les uns aux autres. Dans chaque module d'approfondissement, on mettra en valeur un principe, avec une référence permanente aux autres.

Durée : ½ journée

Pour qui ?

Tout public.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Observer leurs tensions inutiles, physiques et mentales, dans des situations simples de la vie quotidienne
- Mettre en œuvre les 5 principes de la Technique Alexander avec le but d'éliminer ces tensions
- Appliquer les procédures de base de la Technique Alexander pour évoluer vers un usage d'eux-mêmes juste

Programme

1. Observer ses habitudes : beaucoup de nos habitudes physiques et mentales sont inconscientes. Il s'agit de les identifier pour se donner le choix de penser et de faire autrement lorsque l'habitude est devenue contre-productive. On observera que l'habitude est liée à une sensation familière qui nous semble « juste », et que tout changement risque par conséquent d'être perçu comme « faux », alors même qu'on le trouve souhaitable.
2. Explorer ses modes de réactions : Nous avons tendance à foncer droit au but sans toujours réfléchir aux moyens les plus appropriés pour y parvenir. Apprendre à dire « stop » entre stimulus et réaction, c'est se donner la possibilité de rester présent(e) à soi et de réagir en coordonnant au mieux son intention, ses moyens, les circonstances extérieures, et la tâche à accomplir.
3. Se recentrer, ou ne pas se désaxer : En réagissant trop vite nous nous contractons, nous rapetissons, nous tirons vers le bas, ce qui entraîne des distorsions à la fois physiques et mentales (on déforme la situation, on se laisse submerger, etc.) Se recentrer, c'est retrouver son axe, en respectant notamment une bonne relation entre la tête et la colonne vertébrale, pour faire face aux demandes quotidiennes avec aplomb.
4. Diriger la pensée et le corps : Plutôt que de fonctionner tant bien que mal avec une dispersion inutile d'énergie, en laissant la pensée, les émotions, et le corps partir dans des directions souvent conflictuelles, on apprend à se donner des directives conscientes pour orienter l'action de façon cohérente et efficace.
5. Conclusion : L'usage de soi. Notre façon d'utiliser notre pensée et notre corps exerce une influence constante, en bien comme en mal, sur notre fonctionnement. Apprendre un bon usage de soi, c'est apprendre avant tout à se libérer de ce qui entrave le fonctionnement optimal (mental et physique) de l'organisme.

Exercices pratiques :

- Auto-observation dans différentes situations (posture, manière d'agir) habituelles et inhabituelles
- Expérimentation de la force de la pensée sur le corps en situation d'activités de la vie quotidienne et de relations interpersonnelles
- Exécution d'activités en étant centré sur les objectifs ; reprise en mettant en place, un équilibre objectifs/moyens, avec notamment la prise en compte des conditions psychophysiques de la personne.

Module d'approfondissement : la force de l'habitude et le rôle de la sensation.

Les habitudes sont des schémas établis de comportements et d'attitudes mentales et physiques. Certaines habitudes sont essentielles et nous permettent de faire plusieurs choses à la fois, d'autres sont contre-productives. Dans ce module, on étudiera comment identifier et intercepter ses habitudes comportementales physiques et mentales par un éveil de la conscience, pour se libérer de l'esclavage des habitudes néfastes de pensée et d'action, et des sensations associées. A cette occasion, on se donnera le choix d'agir autrement, de façon plus appropriée, en adéquation avec la demande et les conditions du moment. Il en résulte plus de liberté, de flexibilité, de possibilité d'adaptation et de créativité

Durée : 4 heures

Pour qui ?

Toute personne ayant suivi le module d'Introduction, ou connaissant les principes de la Technique Alexander pour les avoir expérimentés en stage ou leçons particulières.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Identifier la force de l'habitude au quotidien et par rapport à des demandes professionnelles spécifiques
- Remplacer certaines habitudes par d'autres façons de faire et de penser pour s'ouvrir à d'autres perspectives
- Distinguer la sensation (inhabituelle et souvent inconfortable) et la pensée consciente constructive (évaluation plus objective.)

Programme

- La reconnaissance de la force de l'habitude :

La nécessité de recourir à l'habitude

Les différentes sortes d'habitudes (physiques, mentales, utiles, contre-productives)

La relation entre manière habituelle d'usage de soi et fonctionnement : l'usage juste implique fonctionnement de qualité ; l'usage nocif génère un fonctionnement dégradé.

Les habitudes contre-productives sont généralement accentuées lorsque nous sommes sous pression

- La non-fiabilité de la perception sensorielle :

L'interaction intrinsèque entre nos sens

Le sens kinesthésique : conscience sensorielle du mouvement, de la tension musculaire, de la posture et de l'équilibre, c'est-à-dire tout ce qui touche le plus directement à la coordination

La non-fiabilité de la perception sensorielle : une tension musculaire excessive contribue à bloquer l'information kinesthésique, ce qui fait que le cerveau n'a plus de retour correct et interprète la situation de façon erronée.

Le manque de familiarité avec l'expérience sensorielle inhabituelle (l'inconnu.)

- Comment rééduquer l'appréciation sensorielle :

Ne pas se laisser guider/gouverner (exclusivement) par la sensation (pas toujours fiable) et faire appel à la conscience/pensée.

Exercices pratiques :

- Faire des choses habituellement, puis des choses très habituelles différemment
- Observer des schémas de comportements habituels dans des situations types (convaincre, présenter un projet...)
- Réfléchir pour percevoir ce qui pourrait être superflu et/ou contre productif
- Faire les choses différemment (en remplaçant une habitude par un schéma inattendu) : expérimentation douce avec ce qui n'est pas familier, avec l'inconnu.

Module d'approfondissement : rééquilibrer objectifs et moyens (efficacité et efficence)

Notre éducation nous a encouragé à privilégier le résultat. Nous avons alors des idées préconçues, des préjugés, qui nous disent que nous ne pouvons pas (ne savons pas) faire autrement. Donner la priorité au but, au résultat, avec l'idée que la fin justifie les moyens, n'importe quels moyens, produit des effets néfastes sur notre corps et notre psychisme. Ce module invite à reconsidérer l'importance du résultat à la lumière d'une utilisation de nous-même qui préserve notre santé. Il offre l'opportunité d'expérimenter des occasions de substituer l'EFFICIENCE (produire le maximum de résultats avec le minimum d'effort, de dépense, de déperdition d'énergie) à l'efficacité (produire le résultat escompté.)

Durée : 4 heures

Pour qui ?

Toute personne ayant suivi le module d'Introduction, ou connaissant les principes de la Technique Alexander pour les avoir expérimentés en stage ou leçons particulières.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Identifier un type d'habitude particulièrement pernicieux : la précipitation
- Identifier ses manifestations psychophysiques
- Apprendre à dire « stop », pour prendre en compte tous les paramètres de la situation présente (acteur inclus) et s'ouvrir à des options plus constructives et plus créatives.

Programme :

- La tendance à « foncer » droit au but, souvent à n'importe quel prix, une constante dans notre environnement socio-économique, sans réfléchir aux moyens les plus appropriés pour y parvenir
- Les conséquences : sur-réaction, réflexe de défense et de fuite suractivé, surinvestissement, et dégradation de l'organisme
- La capacité de dire « stop ! » pour ne pas se perdre dans l'action, prendre le temps de considérer les conditions présentes (extérieures et intérieures), et se donner différentes options
- Le rééquilibrage entre objectif et moyens, c'est à dire considérer l'équilibre général (y compris du sien propre) avant, pendant, et après l'action.
- L'optimisation durable (et non fortuite) de la performance, sans retombées secondaires néfastes.

Exercices pratiques :

- Identifier les notions d' « objectifs », « performance », « résultat », « efficacité » telles que perçues par les stagiaires (brainstorming, carte mentale)
- Expérimenter la réalisation de tâches simples avec peu de contraintes ; observer s'il y a des contraintes ou pressions ajoutées aux consignes de départ ; avec quelles conséquences sur le résultat, sur la conduite du processus
- Choisir des activités types où pression = précipitation (ou blocage) ; puis les ré-aborder en demandant à des endroits stratégiques d'intégrer un « stop » (pour revenir à soi et atteindre son objectif sans déperdition inutile d'énergie et perte de coordination.)

Module d'approfondissement : se recentrer (axe du corps, axe de la pensée)

Dans le travail nous souffrons parfois de symptômes physiques (être avachi, se sentir fatigué, tomber fréquemment malade, mal dormir...) ou psychologiques (perdre ses moyens, être confus, oublier des actions à réaliser, se sentir débordé...) Considérées isolément, ces difficultés sont souvent traitées comme telles (médicaments, arrêt maladie), avec un résultat limité dans le temps. Si l'on admet que ces symptômes sont tous des retombées d'un usage nocif de nous-mêmes (notamment d'une tendance à se désaxer physiquement, c'est à dire interférer dans la relation dynamique entre la tête et la colonne vertébrale), nous pouvons éliminer définitivement ces difficultés en retrouvant un usage juste.

Durée : 4 heures

Pour qui ?

Toute personne ayant suivi le module d'Introduction, ou connaissant les principes de la Technique Alexander pour les avoir expérimentés en stage ou leçons particulières.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

Explorer la relation entre l'axe du corps, la colonne vertébrale, la prise de recul, et la façon d'établir et de maintenir l'axe de l'objectif à atteindre.

Programme

- La tendance à se désaxer sous les différentes pressions (extérieures et intérieures) se manifeste par des distorsions physiques (posture tendue ou avachie) et des maux associés (douleurs de dos, de tête, des vertèbres cervicales, d'articulations, troubles de la respiration...) qui se répercutent à leur tour sur l'état mental (stress, trac, actes manqués, sensation d'être débordé...)
- L'axe et la colonne vertébrale : un dos tonique comme facteur d'un comportement centré
- La perte de son axe : surinvestir l'avant du corps (la « face ») dès que l'on réagit à un stimulus ; réagir trop vite, et perdre le recul par rapport au stimulus
- Le processus pour ce recentrer : dire « stop » pour arrêter ces distorsions et respecter l'axe primaire tête/colonne vertébrale ; garder l'équilibre et la coordination pour le bon fonctionnement de l'organisme et le bon déroulement des opérations.

Exercices pratiques

- Lister les schémas de comportements habituels traduisant « perdre son axe » (brainstorming)
- Prendre conscience de son dos à l'occasion d'actions simples (marcher, saisir un objet...)
- Faire une action simple de manière habituelle ; la refaire après avoir marqué un temps d'arrêt et s'être donné les « directives mentales » adéquates pour se recentrer
- Appliquer ce processus à des situations réelles de la vie professionnelle (trouver sa posture de travail, traiter des informations, prendre la parole, téléphoner...)

Module d'approfondissement : la force de la pensée

A tout moment, notre esprit et notre corps fonctionnent et réagissent ensemble ; dans certains actes le côté mental prédomine, tandis que dans d'autres, le côté physique l'emporte. Toute activité mentale impliquant une activité musculaire, une pensée agitée, suractivée, anxieuse de « bien faire » va avoir pour corollaire des tensions musculaires elles-aussi excessives. Etant donné que tout se détermine d'abord sur le plan mental, partir optimiste sinon « gagnant » en visualisant une situation dans son déroulement souhaité est une façon d'induire tout un conditionnement dont les répercussions sur le bien-être général vont s'exprimer avec naturel.

Durée : 4 heures

Pour qui ?

Toute personne ayant suivi le module d'Introduction, (ou connaissant les principes de la Technique Alexander pour les avoir expérimentés en stage ou leçons particulières) et au moins un des modules d'approfondissement du cursus de formation « Dirigez votre corps et votre pensée dans l'action.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Trouver la manière juste dont la tête guide l'action ou le mouvement (le crâne au sommet de la colonne vertébrale et la tête pensante)
- Activer le bon fonctionnement de leur schéma naturel d'organisation du contrôle primaire (axe tête/colonne vertébrale) en se donnant une séquence précise de directives conscientes
- Faire le lien entre un usage de soi satisfaisant et la situation présente à la quelle ils sont confrontés ; en d'autres termes appréhender le caractère sans cesse changeant de la relation dynamique tête/colonne vertébrale.

Programme :

- La force de la pensée sur tout l'organisme : les schémas de tensions psychophysiques se déclenchent à l'idée même de faire quelque chose
- La différence entre « faire » et « penser » dans le mouvement, c'est à dire penser dans le corps, ici et maintenant, d'abord sous forme de conscience éveillée afin de relâcher les tensions excessives, puis sous formes de directives mentales conscientes dont le but est de conditionner le corps à réagir de façon «constructive»
- La relation et l'équilibre subtil entre « faire », « rien faire », et « non-faire »

Exercices pratiques :

- Choisir des activités dans lesquelles des tensions nocives ont été observées
- Appliquer un processus de pensée consciente visant au relâchement musculaire avant l'action
- Se donner les directives mentales permettant de recouvrer son expansion naturelle, quelle que soit la tâche à entreprendre
- Observer le risque de perdre cet état et le besoin de « renouveler » les directives au fur et à mesure de l'activité, y compris ma nécessité de stopper l'action, de se reposer

Module de synthèse

Le but de ce module est de rappeler les principes de la Technique Alexander et de renforcer leur intégration par les participants.

Durée : ½ journée

Pour qui ?

Toute personne ayant suivi le module d'Introduction, (ou connaissant les principes de la Technique Alexander pour les avoir expérimentés en stage ou leçons particulières) et au moins un des modules d'approfondissement du cursus de formation « Dirigez votre corps et votre pensée dans l'action.

Objectifs :

A l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Décrire les 5 principes de la Technique Alexander
- Appliquer ces principes à leur usage d'eux-mêmes
- Mettre en œuvre les principes dans des situations de leur vie professionnelle

Programme

- Rappel des principes de la Technique FM Alexander :
 - reconnaître la force de l'habitude
 - inhiber les habitudes contre productives
 - mettre en doute la perception sensorielle
 - se donner des directions
 - éviter d'interférer avec l'équilibre naturel « tête/colonne vertébrale »
- Applications à des situations proposées par les formateurs (choisies à partir d'une liste type, en fonction des besoins exprimés par les stagiaires)
- Applications à des études de cas proposées par les participants
- Questions/réponses de clôture du cycle de formation.

Tarifs

DIRIGEZ VOTRE CORPS ET VOTRE PENSEE DANS L'ACTION

STAGES INTRA-ENTREPRISES

1 module de 4 heures	6 stagiaires	700 €
	7 à 9 stagiaires	100 € par stagiaire supplémentaire
	10 à 12 stagiaires	70 € par stagiaire supplémentaire

Le temps de préparation passé dans l'entreprise (mini-enquêtes, donnant lieu à rapport et présentation) n'est pas inclus dans ces prix.

STAGES INTER-ENTREPRISES

	Stagiaire entreprise	Demandeur individuel
1 module de 4 heures	250 €	120 €
3 modules	650 €	320 €
6 modules (cycle complet)	1 100 €	530 €

Séance de suivi individuel : 55 €

dans les locaux de l'Entreprise, pour un forfait de 30 leçons
(autres lieux et durées, nous consulter)

Prix TTC valables jusqu'en juin 2010

Calendrier 2010

"Dirigez votre corps et votre pensée dans l'action"

Les dates suivantes indiquent le début d'un cycle de 6 modules.

La formation se déroule en petits groupes, ce qui permet d'établir un calendrier personnalisé au groupe lors du début de chaque session.

* Module d'introduction :	12 janvier
	9 février
	16 mars
	13 avril
	18 mai

Les horaires de chaque module sont de 9 heures à 13 heures.

Lieu : Asiem, 6 rue Albert de l'Apparent, 75007 Paris
(métro : Ségur)