



Association loi 1901  
Crèche à domicile  
Spécialiste de la garde partagée  
Prise en charge de l'enfant vulnérable



## Gérer son stress en situation professionnelle

### Formatrice :

**Antonia PONS CAPO :** Danseuse, enseignante en danse contemporaine, enseignante à la technique F.M. Alexander

#### → Objectifs

- Repérer et accepter des pôles de tension.
- Transformer des pôles de tension en un état d'apaisement.
- Acquérir plus de confiance.
- Développer sa créativité et son expressivité
- Trouver une meilleure posture lors du portage de l'enfant
- S'approprier les outils proposés

Les moyens que l'on va utiliser proviennent d'une part de la technique Alexander et d'autre part de la danse contemporaine.

La technique F.M. Alexandra permet à chacun d'apprendre à se défaire de certaines habitudes d'utilisation de soi (sources de tension) qui interfèrent avec le fonctionnement naturel de l'organisme dans toutes les activités quotidiennes.

Elle nous aide à trouver plus d'aisance et de liberté dans notre façon de nous mouvoir.

La danse contemporaine est, quant à elle, un terrain inépuisable de créativité et d'expressivité.

#### → Les outils utilisés :

- Automassage : éveiller, détendre et « énergétiser » à partir de différents types de contact (pression, frottement, roulement)
- Position du repos constructif : position qui permet de se relaxer tout en se ressourçant.
- Détente et disponibilité : mettre notre corps en mouvement à partir des stations debout, assise et allongée pour nous permettre :
  - o D'affiner nos perceptions corporelles et développer plus de conscience.
  - o Repérer nos tensions et apprendre à les défaire.

- Transformer nos qualités de mouvement pour une plus grande mobilité
- Sens : développer l'ouïe, le toucher, la vue, la proprioception pour accroître notre qualité de présence aux choses. Ces supports nous aident à éveiller notre créativité.
- Touches de saumon : série de touches provenant de la technique Alexander. Ils nous aident à enlever des tensions. Ils nous amènent à nous sentir plus proche de nous, plus proche de notre axe, à respirer mieux et à trouver un ancrage plus solide.
- Travail sur la posture, visant à trouver un meilleur alignement corporel dans l'action de porter un enfant ou toute autre activité de la vie.
- Jeux et créativité : propositions ludiques et mises en situation du corps en mouvement visant à travailler son expressivité et la relation dans la bienveillance et la joie du partage.