



GESTION DU STRESS PAR LE RYTHME ET LES PERCUSSIONS

PRÉSENTATION ET CONTENU

Cette formation a pour perspective de gérer le stress en entreprise et « in fine », de prévenir les « Burn out », maladie liée à l'épuisement professionnel. Le stress nous isole, nous met en tension et accentue les troubles du sommeil. Il est contre-productif à tout point de vue. En proposant un travail autour du rythme et des percussions au sein d'un groupe, les participants canalisent les angoisses, retrouvent la confiance en soi et contribuent au « team building ».

AXES DE TRAVAIL

Durant cette formation, les percussions corporelles, instrumentales, vocales et les créations sont mises à l'honneur par un travail consacré à :

- > **La respiration** : synchroniser rythme respiratoire et rythme cardiaque pour retrouver le calme.
- > **L'indépendance des mains** : jeux rythmiques propices à la maîtrise et à la coordination des gestes (précision, régularité).
- > **La concentration** : apprentissage et mémorisation de rythmes.
- > **La communication** : avec le reste du groupe pour jouer en tempo. Confrontation au respect à l'écoute de l'autre.
- > **L'accomplissement personnel** : notion de plaisir et d'effort pour les personnes démotivées.
- > **Découverte et initiation aux instruments à percussion du monde.**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Il s'agit de sortir de l'enfermement, du stress qui nous entoure et de reprendre confiance en soi. À cela s'ajoute un travail intrinsèque par un travail de synchronicité en rapport à notre corps.

PUBLIC

Cette formation est proposée aux salariés d'entreprise ou toute personne souhaitant vaincre les effets nocifs du stress sur son lieu de travail.

INTERVENANT

Sélection des intervenants par le comité artistique et pédagogique de l'IIMM

DURÉE

- 1 journée