

FORMATION

AUTO-DÉTERMINATION

- Médiations par les arts du cirque, le théâtre et les marionnettes
- Appliquer des méthodes de relaxation afin de gérer le stress grâce à la sophrologie
- S'affirmer, prendre confiance en soi



Proposée par la Cie Héka



OBJECTIFS

Cette formation vise à former le stagiaire à gérer son stress et ses émotions

► Être capable de :

- Gérer son corps dans l'espace
- Gérer son stress face à la nouveauté
- Avoir confiance en soi et en l'autre
- S'affirmer et soigner sa posture et son élocution
- Appliquer des exercices de sophrologie de manière autonome



DÉLAIS D'ACCÈS

6 mois



PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire



DURÉE

35h /7h par jour /5 jours

(Temps de repas commun pris en compte)



HORAIRES

9H30 - 12H/
13H30 - 16H30



TARIF

1050€ / pers.
éligible aux OPCO's
(TVA non applicable, article 293B du CGI)



LIEU

Sur le site de la Cle Héka
OU
Sur votre établissement



LOGEMENT

Si la formation se déroule sur le site de la Cie Héka, possibilité d'hébergement sur place avec logements atypiques à disposition



PUBLIC

-> Demandes institutionnelles / entreprises

-> Salariés / demandeurs d'emploi issus des secteurs du social, de la santé et du spectacle

-> Travailleurs d'ESAT



NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 à 12 personnes



ACCESSIBILITÉ

Accessible et aménageable pour les personnes en situation de handicap.

*Référent Handicap : Clément DELATTRE
(06.81.90.18.86)*



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Johann ELAIN

Formateur - Psychologue Clinicien - Artiste

☎ 06.62.90.61.39

✉ johann.elain@gmail.com

📍 8 rue Les Petits Fontenils, 37500 Chinon

🌐 <https://www.linkedin.com/in/heka-johann-elain-57a0a646/>

COMPÉTENCES

Management d'équipe
Gestion d'entreprise
Consultations psychologiques
Metteur en scène
Comédien circassien

LANGUES

Français
Anglais (B1)

FORMATIONS

- **2006 : BIAC** (Brevet d'Initiateur aux Arts du Cirque)
- **2000/2006 : Master 2** de Psychologie clinique et pathologique
- **2000/2002 : École de Cirque** MICHELETTY
- **1999/2000 : Baccalauréat Scientifique**

DIVERS

Flûte traversière
Permis B
Attestation de formation aux premiers secours
BAFA complet

PROFIL PROFESSIONNEL

- ⊙ Formateur spécialisé dans la dynamique des groupes et pour la gestion des risques psycho-sociaux en environnement professionnel
- ⊙ Psychologue clinicien spécialisé dans la psychopathologie de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte
- ⊙ Artiste - Metteur en scène - Marionnettiste

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- **2020 - Aujourd'hui**
Formateur pour l'association Héka
- **2012 - Aujourd'hui**
Psychologue Clinicien
- **2005 - Aujourd'hui**
Responsable Artistique de la Cie HEKA et Intermittent du spectacle (Artiste dramatique et de cirque - Marionnettiste)
- **2007 - 2010**
Psychologue Clinicien (0.5 ETP) pour le centre de coordination départemental de l'adolescence de l'hôpital de Chinon.
- **2004**
Intervenant Cirque et Comédien - Clown pour le Cirque MICHELETTY
- **2003 - 2008**
Tournée avec la Cie OFF (Corée du Sud, Japon, Taïwan, Australie, Canada...)
- **2000 - 2003**
Remplacement d'éducateur spécialisé



Bénédicte DELORME

Formatrice - Psychologue clinicienne - Artiste

📞 06 61 48 57 75

📍 8 rue Les Petits Fontenils, 37500 Chinon

COMPÉTENCES

Gestion des activités de protection et de prévention des risques professionnels au travail

Prise en soin et suivi de patients en épuisement professionnel

LANGUES

Français

Anglais (B1)

FORMATIONS

- **2008 - Aujourd'hui** : Supervision et groupe de travail théorique
- **2007** : Master 2 «Psychopathologie et Psychologie clinique» option "Psychologie de la santé" mention Bien (Université de Tours)

DIVERS

Permis B

Cirque Héka

PROFIL PROFESSIONNEL

- ⊗ Formatrice spécialisée dans le repérage des signes d'alerte et leurs conséquences dans le cadre des risques psycho-sociaux
- ⊗ Psychologue clinicienne spécialisé dans la psychopathologie de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte (N° ADELI : 37 93 03 340)

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- **2022 - Aujourd'hui**
Formatrice pour l'association Héka
- **2002 - Aujourd'hui**
Artiste aérienne et intervenante cirque pour la Cie Héka (Chinon)
- **2013 - Aujourd'hui**
Psychologue clinicienne et psychothérapeute en cabinet, spécialisation auprès de patients en situation de burn-out
- **2012 - 2020**
Centre de rééducation fonctionnel « Le Clos ST Victor » à Joué-les-Tours : Accompagnement psychologique auprès de patients cérébro-lésés et polytraumatisés
-> Prise en charge de patients ayant subits des accidents professionnels
- **2012**
Centre hospitalier Théophraste Renaudot à Loudun : Accompagnement psychologique auprès de patients hospitalisés en service de médecine et personnes accueillies en USLD ou en unité Alzheimer
- **2008 à 2012**
ITEP «L'Audronnière» à Faverollessurher : Accompagnement psychologique auprès d'enfants et adolescents présentant des troubles du comportement
- **2008**
CSST Port Bretagne à Tours 37 : Entretiens individuels et familiaux, Evaluation des problématiques de consommation de substances psycho-actives chez les mineurs



Emmanuel RAOUL

Formateur - Comédien - Chanteur

06 13 04 49 12

8, rue de la Verrerie, 37380 Monnaie

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- 2021 - Aujourd'hui**
LOULOU LA BUSE : spectacle se marionnettes par la CIE HEKA
écriture du spectacle, composition de la bande son et jeu.
- 2018 - Aujourd'hui**
LES MARCHEURS DE RÊVES par la cie LILAMAYI. Rôle : acteur et musicien.
- 2013- Aujourd'hui**
DON QUICHOTTE adaptation circo-clownesque de DON QUICHOTTE par le CIRQUE HÉKA mise en scène par RAYMOND PEYRAMAURE.
Rôle : SANCHO et composition musicale.
- 2005 - Aujourd'hui**
Marionnettiste pour la compagnie MARISKA.
- 2016 - 2022**
Marionnettiste pour la Cie BITONIO
- 1997 - 2022**
Intervenant théâtre dans les écoles primaires et secondaires.
Intervenant comédien dans les collèges et lycées pour la formation des délégués de classe.
- 2007 - 2019 :**
Le directeur du cirque dans «La grande Parade», spectacle déambulatoire et lyrique de la CIE OFF.
- 2000 - 2019:**
Le directeur du cirque dans « Les Girafes, Opérette animalière »
Création Compagnie OFF.
- 2009 - 2015**
Animateur de stages de lecture (livres jeunesse) auprès de professionnels de la petite enfance pour l'association LIVRE PASSERELLE.
- 1999 - 2007**
Don José dans « Carmen : Opéra de Rue » d'après G. Bizet et P. Mérimée. *Création de la Cie OFF diffusée en Europe, en Amérique du sud et au Canada.*
- 2003**
« Jean Louis 2000 » et créations événementielles avec la Compagnie Le Muscle.

COMPÉTENCES

Composition musicale

Chanteur - Musicien

Comédien (théâtre / cirque)
- Marionnettiste

Animation

LANGUES

Français

Anglais (B1)

FORMATIONS

- 2005-2008:** Coaching vocal et artistique avec Emmanuel Pesnot
Cours de chant : contre ténor, baryton ; Cours de Contrebasse au Conservatoire de Tours ; Ateliers de théâtre durant 10 ans avec J.M Cano Lopez ; Stages de formations de l'acteur et de ses rapports aux textes
- 1996 :** Licence de musique et musicologie, université F. Rabelais (Tours)

DIVERS

Contrebasse

Permis B



PROGRAMME DE FORMATION

MODULE 1

> CIRQUE

Découverte et apprentissage :

- Agrès de cirque
 - Fil
 - Boule
 - Trapèze (aérien)
 - Cycles
 - Jonglerie
- Echauffements musculaires et articulaires

MODULE 2

> THÉÂTRE / MARIONNETTES

Découverte et apprentissage :

- Théâtre / Marionnettes
- Théâtre burlesque
- Gestion de l'espace scénique
- Élocution devant public
- Travail du regard
- Travail en groupe
- Création de personnages

MODULE 3

> RELAXATION

Techniques Psychocorporelles via :

- Visualisation
- Respiration
- Relaxation
- Détente musculaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p> 9H30 - 12H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apéro d'accueil • Discussion sur l'espace de parole : • Présentation de la semaine • Apprendre à se connaître (petits jeux de présentation) • Groupes Cirque et Parole 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Cirque et Parole : • Savoir gérer son corps dans l'espace • Savoir gérer son stress face à la nouveauté • Savoir se présenter • Travailler sa confiance en soi et en l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Théâtre/ Marionnettes et Parole • Travail du regard • Travail de l'élocution 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Relaxation • Réveil musculaire • Apprendre des exercices simples à reproduire en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Cirque et Parole 	

12H - 13H30

PAUSE DÉJEUNER

<p>13H30 - 14H30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Découverte Groupes Cirque et Parole : • Travail postural • Gestion du corps dans l'espace • Découverte Groupes Théâtre/ Marionnettes et Parole 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Cirque et Parole : • Savoir gérer son corps dans l'espace • Savoir gérer son stress face à la nouveauté • Savoir se présenter • Travailler sa confiance en soi et en l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Relaxation • Travail sur la respiration • Travail sur la détente 	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes Théâtre/ Marionnettes et Parole 	<ul style="list-style-type: none"> • Entretiens individuels • Évaluations
--	--	--	---	---