



FORMATION PROGRAMME SUR CHAISE



Programme Creadiaz® sur chaise

Notre formation s'adresse aux :

Professionnels de la santé

Le programme Creadiaz® sur chaise peut aider à améliorer la mobilité et la flexibilité de vos patients, en particulier ceux qui souffrent de douleurs chroniques ou de limitations physiques.

Professionnels du bien-être

Le programme Creadiaz® sur chaise peut enrichir votre offre de services en proposant des ateliers innovants et ludiques.

Professionnels du sport

Le programme Creadiaz® sur chaise offre des méthodes ludiques pour engager les participants, rendant les séances plus attractives. Il permet d'encourager l'activité physique chez des personnes qui pourraient être réticentes à des exercices plus intenses.

Animateurs

Le programme Creadiaz® sur chaise peut apporter une nouvelle dimension aux activités proposées, en les rendant plus interactives et engageantes.

Accompagnants, éducateurs spécialisés

Le programme Creadiaz® sur chaise peut être utilisé pour inclure des personnes avec des besoins spécifiques dans des activités physiques et cognitives et les aider à améliorer leurs compétences motrices de manière ludique et sécurisée.

Formateurs et coachs

Se former au programme Creadiaz® sur chaise va vous permettre d'enrichir votre palette de compétences et apporter une approche novatrice et attrayante.

Professionnels travaillant avec des personnes âgées ou à mobilité réduite

Le programme Creadiaz® sur chaise va contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes âgées ou à mobilité réduite. Vous allez pouvoir offrir des exercices qui sont sécurisés et adaptés aux capacités des participants.

Enseignants et éducateurs

Le programme Creadiaz® sur chaise est idéal pour intégrer des moments de mouvement en musique dans la journée scolaire, favorisant ainsi l'attention et la concentration.

Les programmes Creadiaz® sur chaise peuvent s'adapter à différents publics.

10 BONNES RAISONS DE VOUS FORMER AU PROGRAMME SUR CHAISE

01

ACCESSIBILITÉ : LE PROGRAMME CREADIAZ® SUR CHAISE EST CONÇU POUR ÊTRE ACCESSIBLE À TOUS, Y COMPRIS AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

02

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE : LES ATELIERS SUR CHAISE FAVORISENT LE MOUVEMENT ET L'EXERCICE, CONTRIBUANT AINSI À AMÉLIORER LA SANTÉ PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE DES PARTICIPANTS.

03

BIENFAITS SUR LA COGNITION : LA MUSIQUE ET LE MOUVEMENT DONT LES BIENFAITS SONT MIS EN AVANT PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) STIMULENT LE CERVEAU, CE QUI PEUT AIDER À AMÉLIORER LA MÉMOIRE ET LA CONCENTRATION DES PARTICIPANTS.

04

CRÉATEUR DE LIEN SOCIAL : ANIMER DES ATELIERS SUR CHAISE PERMET DE CRÉER UN ESPACE CONVIVIAL OÙ LES PARTICIPANTS PEUVENT INTERAGIR, SE FAIRE DES AMIS ET RENFORCER LEUR RÉSEAU SOCIAL.

05

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : LE PROGRAMME SUR CHAISE PERMET DE DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES EN ANIMATION, EN COMMUNICATION ET EN GESTION DE GROUPE.

2 Programme Creadiaz® sur chaise

06

SATISFACTION PERSONNELLE : AIDER LES AUTRES À SE SENTIR MIEUX ET À S'AMUSER EST UNE SOURCE DE SATISFACTION PERSONNELLE ET DE FIERTÉ POUR L'ANIMATEUR.

07

FLEXIBILITÉ D'EMPLOI : LES ANIMATEURS PEUVENT TRAVAILLER EN TANT QU'INDÉPENDANTS DANS DIVERS ENVIRONNEMENTS, TELS QUE : DES MAISONS DE RETRAITE, DES CENTRES COMMUNAUTAIRES, DES ÉCOLES, DES ASSOCIATIONS ET CLUBS, ETC...

08

FORMATION DE QUALITÉ : LE PROGRAMME CREADIAZ® OFFRE UNE FORMATION COMPLÈTE ET PROFESSIONNELLE, GARANTISSANT QUE LES ANIMATEURS SONT BIEN PRÉPARÉS POUR ANIMER DES ATELIERS EFFICACES.

09

IMPACT POSITIF : EN ANIMANT DES ATELIERS SUR CHAÏSE, LES ANIMATEURS CONTRIBUENT À AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PARTICIPANTS, EN LEUR OFFRANT DES MOMENTS DE JOIE ET DE DÉTENTE.

10

MOUVEMENT ET MUSIQUE : SI VOUS AIMEZ LA MUSIQUE ET LE MOUVEMENT, ANIMER DES ATELIERS SUR CHAÏSE PERMET DE PARTAGER CETTE PASSION TOUT EN CRÉANT UNE ATMOSPHÈRE JOYEUSE ET DYNAMIQUE.

3 Programme Creadiaz® sur chaise

Objectif général

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de maîtriser les techniques et les pédagogies adaptées au programme Creadiaz® sur chaise, afin de promouvoir le bien-être, la mobilité et l'autonomie. Ils développeront des compétences pratiques et théoriques leur permettant de concevoir et d'animer des séances Creadiaz® sur chaise en musique, adaptées aux besoins spécifiques des utilisateurs, tout en favorisant un environnement inclusif et sécurisant.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de :

Comprendre les fondamentaux : les stagiaires seront capables d'expliquer les principes théoriques du programme Creadiaz® et son impact sur le bien-être, la mobilité et l'autonomie des participants.

Analyser des besoins : les stagiaires apprendront à évaluer les besoins des utilisateurs afin de concevoir des séances adaptées, en tenant compte des capacités physiques et cognitives de chacun.

Construire une séance : les stagiaires seront en mesure de concevoir des séances Creadiaz® sur chaise, intégrant des éléments musicaux et des activités variées qui favorisent la participation et l'engagement des participants.

Utiliser la pédagogie : les stagiaires développeront des compétences pratiques en animation de séances, en utilisant la pédagogie adaptée à chaque activité Creadiaz® pour créer un environnement inclusif et sécurisant.

Évaluer et ajuster : les stagiaires apprendront à évaluer l'efficacité de leurs séances et à ajuster les activités en fonction des retours des participants et des observations faites durant les séances.

Promouvoir le bien-être : les stagiaires seront capables de mettre en œuvre des stratégies visant à promouvoir le bien-être physique et émotionnel des participants tout au long des séances.

Gérer l'environnement : les stagiaires apprendront à aménager l'espace de manière sécurisée et accessible, en tenant compte des besoins spécifiques des participants pour garantir leur confort et leur sécurité.

LES MODULES

MODULE MEMOIRE

Ce module propose des exercices conçus pour activer les neurones miroirs, favorisant ainsi un réveil cognitif et moteur.

Les mouvements proposés visent à :

- Améliorer la rétention et le rappel d'informations ;
- Renforcer l'attention sur les tâches ;
- Développer la relation entre la musique et le mouvement.

Les mouvements sont variés et adaptés pour encourager la participation active tout en respectant les capacités de chacun. Ils intègrent des éléments de rythme et de mouvement pour maximiser l'engagement et l'efficacité de l'apprentissage.

MODULE CARDIO

Ce module est conçu pour augmenter le rythme cardiaque et stimuler le système cardio-vasculaire tout en restant assis sur une chaise.

Les combinaisons d'exercices proposées visent à :

- Renforcer l'endurance ;
- Brûler des calories ;
- Améliorer la circulation sanguine.

Les séances se déroulent sur des musiques dynamiques et engageantes, favorisant ainsi une bonne condition physique et un tonus musculaire optimal. De plus, un travail conscient est effectué sur la mémoire et la concentration, contribuant à un bien-être global.

MODULE DANSE

Ce module propose des chorégraphies dynamiques sur des musiques entraînantes, permettant de danser sur différents styles de musique tout en étant assis sur une chaise.

Les chorégraphies proposées visent à :

- Améliorer la coordination ;
- Favoriser une meilleure humeur ;
- Booster l'énergie.

Accessible à tous, cette activité est conçue pour convenir à un large éventail de participants, indépendamment de leur niveau de condition physique. Il est idéal pour intégrer le mouvement dans la vie quotidienne de manière accessible et joyeuse.

5 Programme Creadiaz® sur chaise

LES MODULES (suite)

MODULE RELAX

Ce module a pour but de favoriser un retour au calme conscient, en douceur et en musique, tout en restant assis sur une chaise. Il s'agit d'une approche douce qui permet de travailler la dissociation segmentaire et la coordination de manière ludique, tout en mobilisant le corps de façon consciente.

Les enchainements de mouvements visent à :

- Travailler sur la mobilité et la coordination du corps ;
- Améliorer le schéma corporel ;
- Permettre un relâchement des tensions accumulées.

Ce module est conçu pour offrir aux participants un moment de détente et de ressourcement, tout en restant accessible et adapté à tous.

En intégrant des mouvements doux, ce module contribue à un bien-être global.

Programme Creadiaz® sur chaise

Moyens techniques et supports pédagogiques

- Livret de formation
- Vidéos pédagogiques
- Masterclass

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire à choix multiples

Durée et organisation

- 30 jours à compter de la date du début de la formation (à définir avec le stagiaire)
- Accès 24h/24 et 7j/7
- Webinaire avec formateur

Tarif : 129€ TTC