



Apprenons à mieux nous entendre.

PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 54170115017

REVENIR À L'ESSENTIEL DE SA POSTURE DE MÉDIATEUR

Se perfectionner en vérité avec ses atouts

PUBLIC

- Médiateurs et avocats dans leur pratique quotidienne et lorsqu'ils sont amenés à accompagner leurs clients en médiation.
- Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : pour en savoir plus, voir page 3.

PRÉ-REQUIS

- Être ouvert à l'exploration expressive

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectifs de :

- Se régénérer et retrouver de l'élan : vivre un temps de recentrage et d'expression après une année de pratique professionnelle
- Rencontrer avec curiosité un « obstacle » à notre disponibilité, « obstacle » qui appelle un passage
- Redéfinir ou faire émerger ce qui est essentiel et ce qui fait ressource pour soi dans sa pratique
- Favoriser un lien sensations corporelles-pensées-émotions plus conscient et ressource

DURÉE

- 2 jours pleins et 2 demi-journées, soit 21 heures

DATES ET HORAIRES

- Du lundi 20 juillet 2026, à 14h au jeudi 23 juillet, à 12h
- Les autres jours se déroulent de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

LIEU

- En présentiel, au 67 rue de la Barbotière - 33470 GUJAN-MESTRAS

TARIF

- 850 € net

INTERVENANTE :

Marie LEBRUN-BENARD

Médiatrice, formatrice et analyste de pratiques professionnelles, Associée d'Interstices Médiation, elle intervient au sein des organisations pour accompagner les situations de tension et de conflit, à travers des dispositifs de médiation, de facilitation du dialogue, d'analyse de pratiques professionnelles et d'ingénierie de dispositifs internes. Sa préoccupation centrale est le soutien de la santé au travail, entendue comme la capacité des personnes et des collectifs à créer, à dire et à agir sur leur travail.

Dans le prolongement de cette pratique, elle développe des accompagnements singuliers (coaching), en s'appuyant sur la systémie coopérative et les arts expressifs comme voies d'exploration, de déplacement et de remise en mouvement. Elle propose également des espaces d'expérimentation — stages et ateliers — qui s'adressent à tous, tant professionnels du conflit et du lien (éducateurs, managers, artistes, avocats, enseignants, notaires ...) que particuliers, pour apprendre à rencontrer le conflit, à le traverser et composer avec lui dans la vie.



PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Voici une carte des territoires que nous traverserons ensemble. En fonction de la météo extérieure et de celle du groupe, les étapes pourront être adaptées.

LUNDI 20 JUILLET - Entrer dans le lieu, le corps, la thématique

14h00 à 14h30 : Création d'un contenant sécurisant

- › Cadre
- › Objectifs
- › Présentation des formateurs et des participants

14h30 à 16h00 : Connexion à soi, aux autres, au lieu

- › Exploration 1 : L'intention et les 3 niveaux d'attention

16h00 à 16h20 : Pause

16h20 à 17h30 :

- › Ressource NATURE

MARDI 21 JUILLET - Re-connaître ce qui est là

9h00 à 12h30 :

- › Réveil corporel et état des lieux
- › Ressource SOMATIQUE
- › Exploration 2 « Écologie personnelle »

12h30 à 13h45 : Déjeuner sur place

13h45 à 14h : Élan en musique et danse

14h00 à 17h30 :

- › Ressource PHILO : les recherches de François Julien pour la pratique de la médiation
- › Exploration 3 « Méditation en environnement »
- › Cercle de partage

MERCREDI 22 JUILLET - Laisser dénouer

9h00 à 12h30

- › Réveil corporel et état des lieux
- › Ressource SOMATIQUE
- › Exploration 4 « L'obstacle qui appelle »

12h30 à 13h45 : Déjeuner sur place

13h45 à 14h : Élan en musique et danse

14h00 à 17h30 :

- › Ressource SOMATIQUE
- › Exploration 5 « Dé : Démêler ? Décoller ? Décaler ? Déposer ? ... »
- › Cercle de partage

19h à 21h : Apéritif dinatoire sur place

JEUDI 23 JUILLET – Ancrer

9h00 à 12h :

- › Ressource : SOMATIQUE, NATURE, MOUVEMENT (selon les besoins)
- › Exploration 6 « Récolte : Intégrer - Faire confiance »
- › Déclulsion

INTENTION

Ce stage est une invitation à poser les voiles après avoir – peut-être - navigué toute une année en eaux calmes, parfois en troubles, voir par gros temps. Une pause sur la terre ferme pour descendre dans la cale voir ce qui s'y trouve — les ressources, les appuis, la façon bien à soi de tenir en mer – se reposer sur le pont ou explorer les alentours et s'ouvrir à un nouveau cap.

Je vous emmène dans une expérience de 3 jours, sensible et introspective, avec de la respiration, du mouvement doux, des mots dits-écrits-partagés, des couleurs et de la nature pour repartir dans vos voyages confiants confiantes.

Développer une perception plus fine des liens sensations-émotions-pensées et une plus grande mobilité motrice constituée, à mes yeux, une ressource précieuse dans les métiers du lien pour soutenir dans la durée notre élan d'ouverture et de disponibilité à l'autre.

Une escale ressources, de distanciation et de régénération.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- › Ce stage alterne des temps RESSOURCES (en nature, réflexions philosophiques, et des temps d'EXPLORATION.
- › RESSOURCES : du travail somatique, c'est-à-dire des moments pour habiter son corps, respirer et s'ancrer ; de la réflexion philosophique ; des méditations et marches sensorielles en nature.
- › EXPLORATIONS : cycle de visualisations guidées, de pratiques expressives (dessin, mouvement, écriture créatives ou poétiques) et des partages en cercle, en petits groupes ou en grand groupe.
- › Le groupe est témoin et ressource. Toutes les activités proposées sont des invitations, chacun-e est souverain-e dans son niveau d'engagement, en écoute et accueil de ce qui est juste pour lui ou elle.

**une pratique qui trouve sa source dans la force expressive du corps en mouvement, auquel se combinent le dessin, l'écriture créative, la voix, des techniques de création de performance et des outils thérapeutiques. <https://www.tamalpafrance.org/>*

ÉVALUATION

- L'évaluation sera faite durant la formation grâce aux explorations des apprenants.
- Attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La MAISON DE LA COMMUNICATION, Centre de formation et de Médiation, facilite, depuis près de vingt ans, la qualité des relations humaines dans les entreprises et les organisations. Nous intervenons, avec diligence et efficacité, pour analyser les situations et proposer des solutions sur mesure à tous nos clients, quels que soient leurs besoins.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin d'être accompagnées de manière spécifique ou de bénéficier d'une aide adaptée.

Afin de nous assurer que les moyens mis en œuvre pour nos interventions peuvent être adaptés aux besoins spécifiques liés à la situation de handicap, nous sommes à la disposition de chacun par téléphone au 05 17 81 04 18 ou par mail info@maisondelacommunication.fr

CONTACTS

✓ **Référente pédagogique**

Myriam BACQUÉ

m.bacque@maisondelacommunication.fr

✓ **Référent administratif**

Nathan CHANCELLE

n.chancelle@maisondelacommunication.fr

✓ **Référente handicap – accessibilité**

Nathalie GARRIGUES

n.garrigues@maisondelacommunication.fr

Téléphone : 05 17 81 04 18