

MISE EN ŒUVRE D'UN ATELIER DE FITNESS DES NEURONES®

PUBLIC CONCERNE	Tout professionnel en relation avec la personne âgée
PREREQUIS	Etre impliqué dans une démarche d'animation
OBJECTIFS	• Savoir utiliser les techniques de créativité en équipe • Savoir animer les exercices de Fitness des Neurones • Savoir adapter les exercices à son public • Savoir concevoir de nouveaux contenus
METHODE	• Apports théoriques et méthodologiques • Exercices concrets, mises en situation dans l'environnement professionnel des participants • Jeux de rôle • Remise d'une boîte à outils à l'issue de la session pour une application immédiate
PROGRAMME	Le Fitness des Neurones est un programme inédit d'activités ludiques destiné à entretenir les facultés mentales des personnes âgées encore autonomes. Il repose sur la pratique d'exercices innovants et ludiques se distinguant des ateliers mémoire et des ateliers créatifs manuels ou artistiques. Les objectifs des ateliers sont de développer la fluidité et la flexibilité des personnes âgées, de stimuler leurs capacités cognitives, de faciliter l'expression orale et l'écoute de l'autre, de renforcer l'estime de soi, de partager le plaisir de découvrir ensemble. Maîtriser les fondamentaux de la créativité • Acquérir les grands principes de la créativité - Le jugement différé, la bissociation, pensée convergente, pensée divergente, apprendre à désapprendre - Les freins à la créativité et comment les surmonter • S'entraîner à l'utilisation des techniques de créativité - Les techniques de formulation et d'imprégnation du problème : pulsion de mots, carte heuristique, méthode Kipling... - Les techniques de divergence et de croisement : brainstorming, concassage, matrices de découvertes Découvrir les apports de la créativité à la personne âgée • Le développement de la fluidité et de la flexibilité mentale • La stimulation des capacités cognitives : réflexion, raisonnement, imagination • La facilitation de l'expression orale et de l'écoute de l'autre • Le renforcement de l'estime de soi • La redécouverte de la capacité à s'émerveiller La boîte à outils du fitness des neurones® et son mode d'emploi • Savoir animer les ateliers de Fitness des Neurones® - Les ice-breaking - Les exercices de stimulation de la créativité verbale - Les exercices de stimulation de la créativité visuelle - Les exercices de stimulation de la réflexion • Savoir concevoir de nouveaux contenus - Savoir utiliser les techniques de créativité pour imaginer de nouveaux contenus : thèmes, questions, iconographie... - Savoir adapter le contenu des exercices à son public, à son environnement professionnel et à son style d'animation
FORMATEUR	Formateur expert en développement créatif, concepteur du Fitness des Neurones
2 JOURS	
Capitales régionales	
2 260 €	
Autres villes	
2 460 €	

