

# Pour qui et où ?

## L'action FELDENKRAIS peut se réaliser à :

- Défi 11, 230 rue Gérard Désargues, 11000 CARCASSONNE
- Défi 11, 1 avenue du forum, ZI Croix Sud, 11100 NARBONNE
- MJC de Narbonne, Place Roger Salengro, 11100 NARBONNE



En collaboration avec la MJC de Narbonne

## Pour accéder à cette action vous devez :

- Être Bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi Travailleur Handicapé (BOETH) (ou en voie de l'être) en activité ou en arrêt de travail et en risque d'inaptitude ou récemment licenciées pour inaptitude (maintien de l'employabilité)
- Être Bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi Travailleur Handicapé (BOETH) demandeur d'emploi senior.
- Être orienté par Cap Emploi, ou les Services de Santé au Travail ou les Services Sociaux Carsat, MSA ou le CDG

## Contact

Muriel TESTAUD : 06.27.91.70.02

L'accueil de Cap Emploi / Défi11 : 04.68.72.72.66 / [accueil@defi11.fr](mailto:accueil@defi11.fr)

Site internet Défi 11 : [www.defi11.fr](http://www.defi11.fr)



# Être acteur de son parcours professionnel grâce à la méthode Feldenkrais



Accompagnement visant le **maintien dans ou en emploi** par la réactualisation des compétences physiques et mentales, la redynamisation, la remise en confiance et un soutien actif dans le parcours professionnel par le biais de l'éducation somatique et la **méthode Feldenkrais**.



Plan régional  
d'insertion des  
travailleurs  
handicapés



# La méthode FELDENKRAIS



La **méthode Feldenkrais** est une pratique corporelle globale, basée sur l'exploration des étapes indispensables du développement moteur. Ludique et pédagogique, elle permet par l'auto-apprentissage, une prise de conscience du corps et de la relation à soi à travers des mouvements spécifiques.

Elle vise à améliorer les fonctions motrices et physiologiques et à développer la mobilité, l'agilité et les fonctions musculaires.

En rendant ces mécanismes plus conscients, elle permet d'agir plus efficacement et avec moins d'efforts. Elle renforce ainsi la **confiance en soi, l'autonomie face à des situations inhabituelles, l'adaptation et améliore les compétences relationnelles.**

# Les objectifs

## « Être acteur de son parcours professionnel »

- Mieux se connaître et prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement pour se projeter positivement dans un avenir professionnel en adéquation avec ses valeurs.
- Appréhender un nouvel environnement sans être destabilisé.
- Développer des savoir-être et savoir-faire
- Identifier et développer ses capacités relationnelles comportementales et émotionnelles.
- Gérer les difficultés ou résistances sans reculer dans ses objectifs

# Le contenu

La prestation est réalisée en 3 étapes :

- 1 ■ **Un entretien diagnostic** : définition du cadre de l'action, découverte de la méthode, évaluation des besoins et ressources mobilisables.
- 2 ■ **Séances individuelles ou collectives** : accompagnement de la personne dans l'accomplissement et la réussite de son projet professionnel.
- 3 ■ **Un entretien final** : échanges sur les apports de la méthode et élaboration du plan d'action.

**Modalités** : 8 à 10 séances individuelles et collectives si regroupement possible.