



Soyez acteur de votre formation !

Tél. : 07 82 98 41 55

lesformationsducabestan@gmail.com

Numéro de déclaration d'activité : 54799997979

Le Cabestan

« Être » ne s'explique pas, « être » se vit !

- Le Cabestan est un **organisme de formation**, intervenant auprès d'entreprises privées et d'organismes publics.
- Notre méthode est basée sur la **valorisation de ce qui est positif** pour permettre l'épanouissement de ce qui va bien. Nous avons tous des qualités et des moyens qui, mis en exergue, peuvent permettre notre accomplissement.

Le Cabestan se donne cette mission.

La méthode

Notre valeur fondamentale : « Faire ensemble », en tenant compte de l'originalité de chacun

- Valoriser par le **positif**
- Vivre et installer de façon pérenne une **relation de confiance**
- Développer l'esprit d'**écoute**

L'approche est résolument **pragmatique** et **ludique**.

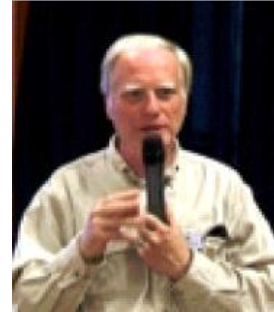
*Qualité du travail et qualité de vie au travail sont indissociables.
Le « Bien être » est le préalable au « Bien faire » !*

Les intervenants

Dr Frédéric PAIN

Co-fondateur et Président du Cabestan

- Médecin urgentiste,
- Chef des Urgences de l'Hôpital Nord Deux-Sèvres
- Président et cofondateur du Cabestan
- Capacité d'Aide Médicale Urgente
- Capacité de Médecine de Catastrophe
- Diplôme d'Université de Pathologie d'Urgence du nouveau né et de l'enfant
- Diplôme d'Université d'Oxylogie
- Activités de recherche et d'enseignement dans le cadre hospitalier, de l'IFSI, du collège de médecine d'Urgence



Les intervenants

Patrice MASSÉ

Co-fondateur et Directeur du Cabestan

- Metteur en scène
- Formateur en développement personnel en groupe et individuel
- Formateur en communication

- Fondateur et Directeur artistique des Ateliers du Baluchon, école de théâtre.

- Co-Directeur du Théâtre Jean Richard



Les comédiens (selon projets)

Océane Claveau



Patrice Massé



Clélia David



Nicolas Rager



Sylvie Gass



Directrice artistique, musicienne, sportive, comédienne, cinéaste, directrice technique, enseignante en théâtre, improvisatrice, chanteuse, enseignante en équitation, co-directrice du théâtre J. Richard...

Et le tout au masculin...

Les formations

Formations et interventions

Le contenu de la formation est adapté en fonction de vos objectifs

Exemples de thèmes

- La cohésion d'équipe
- La gestion d'un groupe
- La prévention et la gestion du stress
- La prise de parole en public
- L'improvisation théâtrale
- Argumenter, communiquer, négocier
- La prise en charge du psycho-traumatisme des victimes
- La communication et les soins relationnels
- Formation de managers
- L'égalité femme-homme au travail

Méthodes complémentaires

- Exercices basés sur la méthode « Expression Ludique et Théâtrale »
- Mise en scène de situations réelles pour apprendre à faire face aux situations complexes dans l'environnement professionnel
- Théâtre Participatif type forum, débat, table ronde
- Pièces de théâtre à thème

Délégation départementale des territoires et
de la mer des Côtes-d'Armor

Délégation à la mer et au littoral

Théâtre participatif

de type Forum

« Egalité femme- homme / homme femme »

Vos objectifs

Sensibilisation à l'égalité femmes-hommes

- Attitude sexiste et remarques désobligeantes
- Le harcèlement au travail
- Les inégalités professionnelles

Note du Cabestan :

Qualité du travail et qualité de vie au travail sont indissociables.

Le « Bien être » est le préalable au « Bien faire » !

Notre méthode

Il s'agit de présenter des saynètes destinées à faire réagir et participer le public. Entre 5 et 7 saynètes selon les échanges.

Les situations sont définies avec le responsable de la formation en amont de la présentation, elles sont préparées par les acteurs et le metteur en scène.

Déroulé :

- Les comédiennes et comédiens jouent une scène courte de 3 mn à 5 mn,
- Un animateur, metteur en scène, accompagné de la Déléguée aux droits des femmes animent les échanges,
- La scène peut être rejouée avec ou sans le public en fonction des propositions émanant des échanges,
- Jeu de la scène suivante.

Lycées – Durée 2h

2*300 spectateurs

Théâtre Participatif 2018

Théâtre Forum « Prévention des maladie sexuellement transmissible et relations hommes-femmes »

Notre méthode

Lycées – décembre 2018 – Durée 2h

600 spectateurs

Saynètes de 3 mn

Débat animé par Patrice Massé

Apports théoriques par les infirmières scolaires, le Centre de dépistage et un médecin de l'Hôpital.

Exemple de saynète:

Une soirée entre amis, la jeune fille un peu enivrée, se retrouve allongée sur le canapé de l'appartement à moitié dévêtue. Un garçon tente un rapport sexuel. Elle le repousse, il est allé trop loin. Vexé, il la traite de « salope » et quitte la pièce. La jeune fille en pleurs.

Vives réactions parmi les jeunes dans le public. Débat.

Autres thématiques

Saynètes et débat :

- Relation Parents – Enfants : le sommeil, les écrans, l'alimentation
- Prévention des addictions en milieu scolaire en collaboration avec la gendarmerie (Projet Préfecture sur 4 ans)

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

EXEMPLE DE FORMATION

Mise en scène de situations

Formation « Prise en charge du psycho traumatisme des victimes »

Objectifs

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

- Apprendre les attitudes, l'écoute, les modes de communication appropriés aux détresses psychologiques.
- Savoir détecter le psycho-traumatisme, réagir puis se détacher d'une mission
- Comprendre les troubles du comportements, les mécanismes de la peur et ses
- Conséquences, le syndrome dépressif, le psycho-traumatisme.
- Connaître le système de soins

Notre méthode

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

- Il s'agit de mettre en situation les stagiaires sur des saynètes préparées en amont.
- Les thèmes sont définis avec le responsable de la formation, puis préparés par les acteurs et le metteur en scène (plusieurs mois en amont)
- Le jour de la formation, par groupe de 2 à 6, les stagiaires montent sur scène et improvisent en fonction de la situation et du jeu des acteurs. (Durée 15 à 30 mn)
- S'en suit un débriefing avec apport de connaissances (Durée 30 mn)

Notre méthode

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

Les saynètes se jouent sur la plage, sur scène et dans le simulateur.



« Prise en charge d'une famille alors que l'on vient de sortir de l'eau un proche (un enfant) en état de mort apparente »

Les saynètes

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

- Les thèmes des saynètes sont définis par le responsable pédagogique de la SNSM
- Les scénarios sont imaginés avec Patrice Massé, metteur en scène de la compagnie des Ateliers du Baluchon et la SNSM,
- Les personnages sont créés par les comédiens sous la direction de Patrice Massé et du Dr Pain, médecin chef urgentiste
- Tout ce dispositif est mis en place pour être au plus proche des situations réelles et possibles dans le cadre des fonctions des sauveteurs en mer

Les saynètes

SNSM– Depuis 2011– Durée : 2 jours

Sessions de 30 stagiaires

Exemple:

- Prise en charge d'une famille alors que l'on vient de sortir de l'eau un proche en état de mort apparente (un enfant)
- Dispersion des cendres
- Gestion d'une personne suicidaire
- Gestion d'un conflit lié au refus de la règlementation des plages
- Prise en charge d'une personne victime de violence sexuelle
- Reviviscence d'une situation vécue déclenchant une angoisse panique
- Gestion d'un conflit entre équipier
- Arrêt des recherches

EXEMPLE DE FORMATION

Atelier d'expression

La Cohésion d'équipe
par l'Expression ludique et théâtrale

Contenu de formation

Séminaire d'entreprise : Depuis 2013

Développer l'**intelligence collective** en 3 étapes :

1 - Favoriser la **mise en synergie** des forces individuelles avec une **réalisation collective** :

- Accepter la spontanéité et découvrir l'originalité des autres
- Oser être et prendre sa place au sein du groupe
- Avoir la satisfaction de réaliser ensemble
- Créer un souvenir des bons moments passés ensemble, et de façon pérenne
- Le groupe devient une entité unique

Prenons du plaisir à s'exprimer au sein du groupe !

Contenu de formation

Séminaire d'entreprise : Depuis 2013

2 - Mettre en valeur la **confiance mutuelle** au sein du groupe

- Etre plus à l'aise avec soi dans sa relation avec l'autre

3 - Permettre l'**expression originale** des personnes

- Valoriser l'individu et son développement personnel
- L'expression de chacun enrichit la réalisation collective
- Le groupe devient source d'équilibre pour l'individu

Travail progressif

- En individuel
- En duo
- En sous-groupe
- En groupe complet

The background features a blue gradient that transitions from a darker shade at the top to a lighter shade at the bottom. A decorative rope-like pattern, composed of interlocking diamond shapes, runs diagonally across the page. The text "Ils nous font confiance" is centered in the blue area.

Ils nous font confiance

Ils nous font confiance

- L'Hôpital de Niort – depuis 2019
- La Direction Départementale des Territoires et de la mer des Côtes d'Armor - depuis 2019
- La Fédération départementale des Centres socio-culturel – depuis 2018
- La MAIF – depuis 2015
- La MAAF – depuis 2014
- Le groupe COVEA – depuis 2013
- L'IUT de Niort – depuis 2011
- L'Université de Poitiers – pôle handicap – depuis 2011
- L'Éducation Nationale – depuis 2008
- L'École Nationale de Sécurité et d'Administration de la Mer – depuis 2003, Formation initiale
- L'Institut de formation en soins Infirmiers des Deux-Sèvres – depuis 2002
- La SNSM – Les Sauveteurs en Mer – depuis 2001

Quelques témoignages

De toutes les nombreuses formations suivies durant ma carrière, je place celle-ci comme étant l'une de celles qui m'auront le plus marqué et profité.

Les bénéfices sont réels et s'appliquent d'ores et déjà tant au niveau personnel que professionnel.

J'ai vraiment apprécié ces 3 jours de formation qui ont su faire émerger, réveiller chez chacun d'entre nous des capacités notamment dans la communication et la gestion des émotions.

La photo scénarisée est utilisée et affichée partout.

Quelques témoignages

J'ai trouvé bien le fait d'y aller progressivement, par étape.

... Nous rapprocher, nous exposer, partager, faire confiance, communiquer verbalement et non verbalement. Le tout dans la bonne humeur et sans crispation ou prise de tête.

Les ateliers proposés étaient originaux et le curseur était bien positionné (c'est-à-dire que l'on est allé assez loin dans le rapprochement mais pas trop loin, et ça c'est bien). L'accent était bien mis sur le mode collaboratif et le développement de la confiance dans les autres.

La formule a parfaitement marché. Tout le monde est heureux de ce moment passé et l'a dit.

Quelques témoignages

Organisation des 3 jours avec une évolution harmonieuse des activités, accessibles et ludiques. [...] sentiment renforcé d'appartenance à un groupe avec la richesse des différentes personnalités aux qualités multiples et complémentaires.

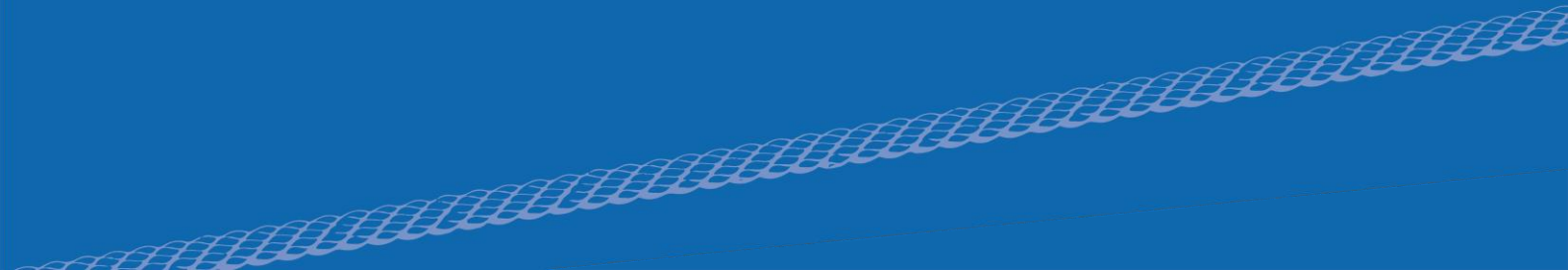
L'intervention des deux spécialistes en plus de Patrice, en combat et en chant, est totalement judicieux et au demeurant bien agréable.

... Epatée de la capacité de l'animateur à s'adapter à tout et à tous !

Elle m'aura marqué par la compétence de Patrice Massé qui possède écoute, maîtrise... Le déroulement pédagogique était adapté au groupe. Il alternait les séquences de façon progressive et logique sans jamais me mettre en difficulté.



Organisme de formation





Soyez acteur de votre formation !

Tél. : 07 82 98 41 55

lesformationsducabestan@gmail.com

Numéro de déclaration d'activité : 54799997979