

Présentiel

Atelier de groupe

Durée

4 à 6 heures
(suivant le nombre de participants)

Tarif

Sur devis

Public visé

Pour les personnes engagées au mieux être, à la connaissance de soi et travaillant en équipe.

Prérequis

Être impliqué.e et engagé.e. Savoir lire et écrire.

Effectif

de 4 à 8 personnes

Évaluation

En continu, exercices pratiques, questions à chaud, mises en situation.

Intervenant

René LOU est formé à la Relation d'aide, à l'Approche Centrée sur la Personne (ACP), à la PNL (Programmation Neuro Linguistique), à la Communication bienveillante et aux Bilans SISEM. Il est également formateur pour adultes agréé DFPC.

Il privilégie, dans toutes ses interventions, l'humain en mettant à disposition tous les moyens pour aider au développement de la connaissance de soi et de l'épanouissement.

Ses intentions : restaurer ESPOIR, DIGNITÉ et RÉSILIENCE.



L'arbre de vie : je cultive ma vie

Conjuguer Passé et Présent pour écrire un Futur motivant en intelligence collective.

Objectifs opérationnel

- Apprendre à mieux se connaître
- Renforcer son estime de Soi
- Développer et renforcer la cohésion
- Favoriser l'intelligence collective
- Fédérer autour d'une organisation, d'un projet ou d'une mission

Le programme

01 | Mon arbre de vie

- Accueil / Présentation / Brise glace
- La métaphore de l'arbre de vie
- Présentation de l'outil
- Dessiner son arbre de vie

02 | Nous sommes la forêt de vie

- Découvrir l'arbre des participants (la forêt de vie)
- Présenter son arbre de vie
- Accueillir les impressions et ressentis du groupe

03 | Traverser la tempête de vie

- Se préparer aux tempêtes de vie
- Identifier les fragilités et les forces de son arbre de vie
- Identifier les fragilités et les forces de la forêt de vie

S04 | Célébration & clôture

- Ancrage des apprentissages
- Engagement du prochain petit pas
- Clôture/Décluseion : Célébration et gratitude

Les thèmes proposés :

- L'Arbre de vie de vos ressources
- L'Arbre de vie pour gérer son stress
- L'Arbre de vie de la confiance et de l'estime de soi
- L'Arbre de vie de votre transition professionnelle
- L'Arbre de vie pour préparer votre départ à la retraite
- L'Arbre de vie pour créer une structure ou une association
- L'Arbre de vie pour se reconstruire après la maladie
- ...

TumuOra
Workshop

Méthode et moyens pédagogiques

Expositif : présentation et explication les différents concepts des outils et des phases des processus de base.

Démonstrative : réalisation devant les stagiaires d'un exemple de processus que les participants doivent reproduire par la suite de façon à expérimenter et s'approprier le processus.

Active : faire vivre aux participants l'expérience des processus auxquels nous les formons de façon à les impliquer pour qu'ils puissent mieux se les approprier.

Interrogative : au cours de la formation nous interrogeons les stagiaires pour faire émerger leurs acquis. Nous faisons également à la fin de chaque processus un retour d'expérience de chacun pour partager les différents points de vue des apprenants.