

## Présentiel

### Atelier de groupe

#### Durée

4 à 6 heures  
(suivant la thématique)

#### 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

(Ré)Intégrer son histoire (passé), valoriser son présent (compétences et talents) et exprimer un futur motivant (projets, envies, rêves, soutiens...).

## 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

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

INFORMATION : L'arbre de vie est un outil (métaphorique) de connaissance de soi ou de clarification de projet. Il est utilisé dans le cadre d'une approche narrative où la personne ou un groupe de personnes sont invités à revisiter et à raconter leur histoire. Cette introspection est enrichie par des questions "guidées" qui invitent chacun à conscientiser ses parts inconscientes et apporter de la clarté dans leur projet.

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.