

Plus de présence ! Plus d'énergie !

Séminaire du 1^{er} au 8 août 2020

Pour qui ?

Toute personne de 16 à 90 ans et plus. La famille est la bienvenue.

Y-a-t-il un pré-requis ?

Aucun, si ce n'est l'envie de découvrir.

Quelle méthode pédagogique utilisons-nous ?

Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'au maximum 10 personnes et des exercices pratiques en intersession.

Un document de synthèse des thèmes abordés est remis en fin de formation.

Quel format ?

- des réunions plénières : samedi 1^{er} août de 18h - 19h, suivie d'un apéritif
vendredi 7 août de 18h - 19h, suivie d'un apéritif
- des réunions en petit groupe : les autres jours de 9h30 - 11h et de 17h30-19h

Partie pédagogie

Tarif : 630 € TTC (525 € HT)

Règlement : (par virement ou chèque)

- acompte de 30% à l'inscription, soit 174 € TTC par participant
- solde à régler avant le 31 mai 2020

Partie hébergement

- Gîte Clairière – 4 personnes : 2 chambres, cuisine, 1 SdE / WC : 1.145 € TTC
- Gîte Le Petit Bois – 6 pers : 3 chambres, cuisine, 2 SdE / WC : 1.313 € TTC

Renseignements auprès du domaine de Port aux Rocs

Confirmation de réservation et règlement auprès d'atlans

Activités sportives et animation pour enfants

Certaines activités comme la location de vélo sont en sus du prix.

Le Club offre des animations pour enfants à partir de 3 ans incluses dans le prix.

Mode de financement

Prise en charge possible par l'employeur sur son plan de développement des compétences. Pas de prise en charge dans le cadre du CPF.

Objectifs

- Se ressourcer par la Pratique de l'attention
- Libérer l'énergie consommée par ses tensions
- Alléger le trop plein émotionnel

Programme

- **Renforcement du mécanisme d'attention**
 - ✓ les « bruits internes » : idées, images, rêveries
 - ✓ être présent à tout instant : outils
 - ✓ mise en pratique : Comment ? Quand ?
- **Alléger ses tensions dans la vie quotidienne**
 - ✓ percevoir ses tensions et les détendre dans l'instant
 - ✓ tensions utiles et tensions superflues
 - ✓ mise en pratique d'un outil de détente physique
- **Repérer l'influence de son système de représentation**
 - ✓ l'image de soi
 - ✓ le mécanisme : « J'ai raison / J'ai tort »
 - ✓ le mécanisme de projection
- **Mieux gérer ses réponses comportementales**
 - ✓ les quatre natures de réponses : intellectuelle, émotionnelle, motrice, végétative
 - ✓ leur interaction et fonctionnement en structure
 - ✓ les tensions physiques, émotionnelles et mentales – comment les équilibrer

Evaluation de la progression des compétences

- **En amont** : questionnaire d'auto-positionnement
- **En cours de formation** : évaluations formatives
- **En aval** : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis