

Séminaire de Ports aux Rocs août 2022

programme de formation – découverte

Objectifs opérationnels

- Agir sans se mettre la pression ou la mettre aux autres
- Réaliser ses activités quotidiennes en étant présent
- Echanger avec simplicité et sans inquiétude

Public

Toute personne à partir de 16 ans.

Prérequis?

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Méthode pédagogique

- Une pédagogie participative avec exercices pratiques et retours d'observations en groupe d'au maximum 10 personnes et des exercices pratiques en intersession.
- Une attestation de participation avec descriptif des compétences acquises et un document reprenant les thèmes abordés, sont remis en fin de formation.

Modalités et durée indicative

réunions plénières : samedi 30 juillet de 18h-19h, suivie d'un apéritif
vendredi 5 août de 18h-19h, suivie d'un apéritif

réunions en groupe : autres jours de 9h30 à 11h et de 17h30-19h
Soit 19 heures de formation en présentiel.

Partie pédagogie

Tarif : 630 € TTC (525 € HT)

Règlement : par virement ou par chèque

Acompte : de 30% à l'inscription, soit 189 € TTC par participant

Solde : à régler avant le 31 mai 2022

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.

Evaluation de la progression des acquis

- **En amont :** questionnaire d'auto-positionnement
- **En cours de formation :** évaluations formatives
- **En aval :**
 - 1 - questionnaire à chaud d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis
 - 2 - questionnaire à froid de la transférabilité des acquis

Programme pédagogique

- **Repérer et détendre ses tensions**
 - ✓ tensions physiques internes et externes
 - ✓ pratique du relax externe et du relax interne
 - ✓ « système de tensions » propre à chacun : idées, émotions, tensions physiques
- **Echapper aux idées et émotions qui s'imposent à nous**
 - ✓ concentration - mécanisme de captation de l'attention
 - ✓ le passé / le futur – un engrenage
 - ✓ le présent – à quoi ça correspond ?
 - ✓ outil de la Pratique Attentionnelle Active© - 1^{er} et 2^{ème} pas
- **Mesurer l'attachement à ses points de vue**
 - ✓ l'image de soi – fonctionnement et influence sur son comportement
 - ✓ la personnalisation - le « moi-je »
 - ✓ mécanismes de possession et d'identification
- **Identifier l'influence de son système de représentation**
 - ✓ système d'idéation et de valeurs – comment il se construit ?
 - ✓ l'effet « miroir »
 - ✓ « avoir tort - avoir raison »
- **Sortir du diktat des « il faut que », « je dois »**
 - ✓ exigences, comparaison, culpabilisation
 - ✓ dépendance à la reconnaissance