

Sois le changement que tu veux voir dans le monde! [Gandhi]

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cet atelier propose de :

- rassembler des personnes qui sont préoccupées par la réalité ambiante actuelle, qui sont en recherche d'une façon de se situer face à cette réalité et de la vivre le plus sereinement possible
- vivre un climat de partage favorisant la créativité de chacun.e et une avancée en solidarité
- conscientiser plus loin mon pouvoir de transformation de la société : « Chaque fois que j'engage un changement personnel, c'est le monde qui se transforme un peu plus ».

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^e partie – *Regard global sur les résistances dans ma vie*
- 2^e partie – *Mieux me connaître sous l'angle de ce qui appelle à vivre plus, à s'exprimer, à émerger et à grandir pour résister*
- 3^e partie – *Moi, participant.e du changement*
- 4^e partie – *Bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation s'adresse à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.