

Stage

Vivre dans un monde en mutation



Accueillir ses émotions
Identifier des pistes de résiliences
Stimuler l'action dans son quotidien

Intentions

- * Comprendre et accueillir les émotions provoquées par l'état actuel du monde (bouleversements écologiques, climatiques, sociaux, culturels, effondrement sociétal...) et par les perspectives d'avenir
- * Prendre soin de sa résilience intérieure, cheminer vers la joie de vivre
- * Conserver ou trouver du sens et l'élan d'agir au quotidien
- * Permettre des actions concrètes, vers une meilleure résilience individuelle et collective
- * Se nourrir les uns les autres grâce à l'émulation du groupe

Outils et méthodes

- * Accompagnement à la réflexion permettant un bilan individuel, jusqu'à un plan d'actions en adéquation avec ses valeurs et sa vision de l'avenir
- * Sophrologie, écopsychologie et autres approches autour des émotions et des ressentis
- * Invitation à la créativité individuelle et collective
- * Travail en groupe complet, en sous-groupes et en solo
- * Transmission de pratiques simples à ré-utiliser en autonomie
- * Approches théoriques

Tarif

Ayant à coeur d'accompagner toute personne intéressée, j'ai choisi de proposer le prix conscient.

Lieux et dates

Retrouvez les lieux et dates sur la page « Infos pratiques » du site <http://latelier-sophro.fr>

Programme

Imaginer et se projeter dans l'avenir avec discernement

Thème 1 A des échéances plus ou moins proches, le monde auquel nous tenons, ce que l'on connaît, ce qui nous est confortable, risque de changer considérablement. Projection dans le futur à différentes échéances, en partant de notre constat du monde actuel.

Accueillir les émotions – Résilience intérieure

Thème 2 Exploration du processus permettant de cheminer dans différents états émotionnels. Comment prendre soin de son cheminement intérieur, de sa joie de vivre, de son envie d'agir ? Développer ses capacités d'empathie, de connaissance et de transformation de soi.

Résilience individuelle et collective

Thème 3 A quoi tenons-nous ? Sur quoi pouvons-nous nous appuyer ? Où agir ? Avec qui ? Faire le point sur ses valeurs et ses besoins. Aboutir sur des pistes d'actions à mettre en œuvre dans son quotidien pour préparer l'avenir.

Mise en place d'actions individuelles et/ou collectives

Thème 4 Accompagnement par étapes vers la définition d'un plan d'actions concret et réaliste, visant une meilleure résilience personnelle et/ou collective

Intervenante



Valérie Garcia
Sophrologue, écopsychologue,
accompagnante en résiliences individuelles et collectives

Engagée depuis 15 ans autour de l'écologie environnementale et intérieure, j'accompagne des particuliers et des collectifs vers une meilleure résilience.

En 2018, j'ai effectué un voyage d'étude sur l'effondrement sociétal en compagnie de Marc Pleysier, fondateur de l'écolieu collectif Ferme Légère, où j'ai vécu 3 ans. Suite aux nombreuses soirées animées sur le sujet et aux centaines de personnes rencontrées et interrogées, nous avons continué de creuser le sujet et avons co-écrit le livre « Voyages en effondrement – Un pire évitable ou une période à vivre ? », mi-essai mi-récit, paru en Juin 2020 aux Editions Utopia. Infos sur <http://voyageseneffondrement.greli.net>

Mon expérience d'accompagnement et de transmission s'est constituée au fil de mon parcours professionnel, associatif et de vie en collectif. Au-delà de l'intérêt intellectuel que le sujet soulève, il me semble essentiel d'accueillir nos émotions, afin de matérialiser des actions concrètes et œuvrer tous ensemble vers la résilience et la préservation du vivant.

Témoignages de participants

"Cette formation me semble préparée avec beaucoup de soins, de professionnalisme et transmise avec sérieux et d'attention aux processus individuel/collectif. Difficile de mieux faire!"

"Je repars avec des pistes pratiques, l'envie de construire un projet et de prolonger la réflexion. Stage bien construit, bien animé. Bonne association des aspects techniques avec des moments d'intériorité."

"Une plongée passionnante et constructive en effondrement... Avec une dimension résilience intérieure d'une grande profondeur... Des tas d'idées et de chemins possibles à la clé!"

"Une immersion éclairante et multi-facettes pour appréhender le monde de demain et faire le bilan de nos ressources pour y faire face. Un accueil total et sans jugement dans nos diversités."

"Le stage a été un accélérateur et un catalyseur d'idées et d'actions très concrètes pour avancer dans notre projet personnel vers plus de résiliences."

"Des ailes vont me pousser à agir... de la matière pour mieux réfléchir... de l'espoir malgré tout sur les actions à mener... de l'espoir sur l'humain... des idées à piocher... merci!"

plume@greli.net

06 30 22 52 91

<http://latelier-sophro.fr>