

Détrô'nez le stress et stimulez vos ressources relationnelles !

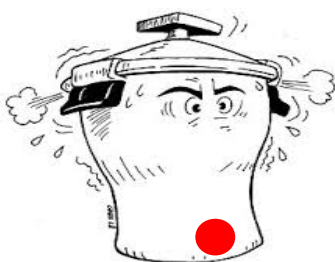


Formation pour adultes à destination des parents, animateurs-trices, éducateurs-trices, enseignant-e-s... et plus globalement des personnes en questionnement sur leurs pratiques relationnelles. Aucun pré-requis nécessaire pour ce stage.

12 participant-e-s maximum pour garantir la qualité de l'expérience.

Dans notre quotidien, nous avons des modes de fonctionnement souvent répétés, appuyés sur des éléments connus, et il nous est parfois difficile d'innover. A travers le clown coopératif et de par sa dimension ludique, cette formation propose de :

- Tester des comportements inhabituels (jeux, clown, Méthode ESPERE®...);
- Mettre en œuvre des stratégies d'aides de coopération et de création collective ;
- Se surprendre soi-même.



Expérimenter la technique de la soupape relationnelle, pour identifier vos « stresseurs » et vos réactions face au stress.

Découvrir des concepts relationnels essentiels, afin d'ouvrir sa soupape en toute sécurité et agrandir la confiance en soi, explorer des possibilités d'évolution de situations relationnelles génératrices de stress.

Jouer, rire, « clow'nez », et imaginer dans l'instant présent des solutions originales d'ouverture de soupape, les essayer et les partager avec les autres, et créer ensemble une mallette anti-stress.

16 et 17 mai 2015

Localisation : association « Tétines et biberons » - 63, chem Vallée, 13 400 Aubagne.

Les repas seront partagés : merci d'apporter quelque chose à partager.

Infos / Inscriptions : Chloé Di Cintio : 06 82 00 90 46 - enviesenjeux13@gmail.com

EnVies Enjeux 13 : 17 rue Domergue, 13 400 Aubagne - @ : www.envies-enjeux.fr



Prix : 200 € / Personne.

Petits revenus : nous contacter.

La formation commencera à 09h00 le premier jour