# Programme de Formation

## Prendre soin de soi, s'engager sans s'épuiser

## Organisation

**Durée :** 6 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Bénévoles et salariés en situation d'accueil et/ou d'accompagnement

### *Objectifs pédagogiques*

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- Identifier ses attentes et ses motivations dans son engagement
- Evaluer sa manière de s'engager et ses effets sur la relation à l'autre et à soi-même
- Repérer ses éventuels déséquilibres
- Reconnaître et nommer ses espaces de ressourcement et ceux de l'équipe, de la structure

### *Description*

- Relecture des joies et des motivations dans son engagement
- Les 3 temps du don et comment les vivre
- La relation avec les autres et les tentations associées
- Repérage des points forts et des points faibles de son engagement
- Réflexion sur les espaces de ressourcements

### *Modalités pédagogiques*

*Relecture de ses expériences et questionnement sur ses pratiques et son positionnement*

*Apport théorique et travail en petits groupes*

*Exercices pratiques d'appropriation*

### *Moyens et supports pédagogiques*

Format : Stage

Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les exercices

### *Modalités d'évaluation et de suivi*

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.