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.