


**ORGANISATEUR(S) :** LES ARTISANS FILMEURS ASSOCIÉS

**THÈME :** COMMUNICATION, COMMUNICATION

 Initiation

 Gratuit

 3h

 Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout membre d'une association

Public : toute personne désirant optimiser son potentiel personnel.

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

- Apprendre à lâcher prise rapidement pour retrouver une énergie renouvelée
- Développer sa capacité à rebondir face à des situations déstabilisantes
- Porter un regard neuf sur son environnement
- Muscler son mental, son enthousiasme et son optimisme

Stimuler son imagination, sa créativité, sa prise de recul

□ Programme sur les deux demi-journées :

Des rires et de l'humour des armes infaillibles :

- stopper les ruminations négatives,
- développer la bienveillance,
- gagner en tonus et vitalité en lâchant prise

Des jeux d'intelligence émotionnelle et coopératifs :

- développer son empathie,
- apprivoiser ses émotions, les identifier les comprendre.

De la méditation :

- mettre au repos nos pensées,
- prendre du recul et porter un nouveau regard,
- développer sa créativité, son imagination

De la lucidité ... notre meilleurs alliée pour progresser :

- Définir son arbre d'équilibre,
- Travailler sur ses valeurs, sur ses besoins, sur ses attentes.

Feuille de route "plan de progression personnelle "

Méthode :

- Pédagogie ludique, active et participative (jeux, rires, improvisation, méditation, réflexions partagés)
- Apports théoriques formalisés dans des fiches techniques

## DATE(S) DE LA FORMATION

**17 novembre 2022**

9h00-12h00

**23 novembre 2022**

9h00-12h00

Session sur deux demi-journées

## LIEU DE LA FORMATION

Association Mine de Rien  
27 bis rue Guillaume le Bartz  
56000 VANNES

## POUR S'INSCRIRE



06 64 05 64 52



contact@artisansfilmeurs.fr



<https://www.formations-benevoles.bzh/for...>

## STRUCTURE FORMATRICE



Les Artisans Filmeurs Associés



Voir la présentation de cette structure