

<p style="text-align: center; background-color: orange; color: white; padding: 10px;"><b>COOP</b></p>	<p><b>s2</b></p> <p><b>Gratitude et appréciation</b></p> <p>Une pratique centrale</p>	<p><b>Plan de session</b>  <b>niveau CEC 5</b>          unité d'acquis          COOP 1</p>
		<p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre l'importance pour la coopération et la dynamique de groupe positive de montrer sa gratitude et son appréciation</li> <li>• Savoir quand et comment montrer sa gratitude et son appréciation dans un groupe en formation</li> <li>• Comprendre comment cet exercice met en évidence et influence les sentiments, les personnalités et les vulnérabilités d'un groupe et peut influencer la dynamique de groupe</li> </ul> <p><b>Méthodes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressions de gratitude et d'appréciation dans de petits et de grands groupes, en début ou en fin de journée/session</li> <li>• Réflexion sur cette expérience</li> <li>• Feedback</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Contenu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La théorie qui sous-tend l'utilisation de la gratitude et de l'appréciation pour la coopération et la dynamique de groupe positive</li> <li>- xxx</li> </ul>	<p><b>Documents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- t_Resources</li> </ul> <p>8 boucliers:  <a href="https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/">https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/</a></p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Activités</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cercle, inviter chacun à exprimer sa gratitude ou son appréciation en une ou deux phrases : une déclaration personnelle courte et spontanée, sur leur situation, leurs collègues, quelque chose qui s'est passé, le temps. Le sujet est moins important que le sentiment et l'intention.</li> <li>- Utiliser le bâton de parole ou une méthode similaire pour créer un flux de contributions au sein du groupe</li> <li>- Utiliser cette méthode à différents moments au cours d'une formation, souvent en début ou en fin de journée</li> <li>- Réflexion en groupe sur le processus en se référant particulièrement à la coopération et aux ressentis</li> <li>- Fournir un document résumant les preuves scientifiques pour soutenir la pratique de la gratitude et de l'appréciation</li> <li>- Utiliser du feedback pour améliorer l'exercice</li> </ul>	<p><b>Equipement</b>          Outils pour brainstorming</p>
<p><b>Préparation</b>          Documents imprimés sur la théorie/la science</p>		