

<p>SUSTAIN</p>	<p>Prendre soin de soi Comment soutenir sa propre santé physique, émotionnelle et mentale</p>	<p>s1</p> <p>Plan de session niveau CEC 5 unité d'acquis SUSTAIN 1</p>
		<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre différents aspects et l'importance des soins personnels • Connaître et montrer des pratiques de soins et personnels • Prendre soin de soi à différents niveaux, avant, pendant et après un cours <p>Méthodes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remue-méninges (brainstorming) • Partage de pratiques et d'expériences personnelles • Exercice • Gymnastique avec le groupe • Jeu de rôle incluant un feedback et une pratique d'auto-soin à la fin • Réflexion
<p>Contenu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que le soin de soi ? Pourquoi en avons-nous besoin ? Définitions, cibles (corps + psyché), symptômes de manque, besoins personnels. Réponses émotionnelles face à la crise planétaire actuelle - Quelles sont les pratiques d'hygiène personnelle pour le corps et la psyché ? Avant, pendant, après une formation/un chantier - Aspects relatifs à la santé et à la sécurité au travail 	<p>Documents</p> <ul style="list-style-type: none"> - e_Heavy lifting - e_messy work place - t_Self care - t_Health & safety - r_Resources
<p>Activités</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Créer un déroulé pour cette session qui permette de passer du temps avec les autres, avec la nature, avec soi-même - Cadrer le sujet : Demandez aux participants s'ils comprennent le mot, complétez - Brainstorming (remue méninges - choisissez un outil) : Quels sont les différents aspects ou composantes de l'autogestion de la santé ? - Partage : Demandez aux participants quelles sont leurs pratiques personnelles de soins personnels, parlez de votre propre expérience en tant que formateur /-trice ou constructeur/-trice. Parlez des réactions émotionnelles face à la crise planétaire actuelle - Exercice lié à la construction. Par exemple <ul style="list-style-type: none"> o Objet lourd : Soulever et tenir un objet lourd à plusieurs o Poste de travail en désordre (STEP) - Faire de la gymnastique avec le groupe, par exemple un échauffement ou des étirements - Jeu de rôle : créer une situation stressante (soins personnels dans un environnement non sain) "Le formateur ou le client est de mauvaise humeur ou agressif", inclure un retour d'information et pratiquer les soins personnels à la fin - Réflexion : Quels sont vos besoins, quels sont vos déclencheurs, comment pouvez-vous améliorer vos soins ? - Distribuer les documents (t et r), faire le lien avec la session sur la neuro-biologie (module TEACH) 	<p>Equipement Outils pour brainstorming</p>
<p>Préparation Un lourd morceau de bois ou de pierre pour l'exercice (heavy lifting) Des chaises en cercle pour échanger Espace pour la gym</p>		