

<p>SUSTAIN</p>	<p>Agir, individuellement Des voies personnelles vers la durabilité Des obstacles au changement</p>	<p>s8</p> <p>Plan de session niveau CEC 5 unité d'acquis SUSTAIN 1</p>
		<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorer comment la connaissance peut conduire à l'action • Encourager les petites contributions individuelles • Fournir des exemples motivants • Créer une prise de conscience des barrières à notre propre changement (de nos comportements, vies...) vers plus de durabilité <p>Méthodes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raconter des histoires, échange d'expériences sur des initiatives personnelles • Brainstorming sur les obstacles • Partages sur la motivation (questions en binôme ou en groupes) • Collage
<p>Contenu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation : intellectuelle ou émotionnelle ? - Autonomie, impuissance – reprise de pouvoir (<i>empowerment</i>), possibilités - Le rôle et l'impact du recours aux questions questions - Conscience - Inspiration 	<p>Documents</p> <ul style="list-style-type: none"> - e_collage TV - e_questions TV M2 M4 - e_obstacles M1
<p>Activités</p>	<p>Propositions pour des activités, travaillez en binômes ou en groupe de max 10 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partager des histoires personnelles de décisions ayant changé votre vie - Partager au sujet d'actions personnelles pour vivre durablement (au niveau professionnel, de la vie quotidienne, du style de vie...) - Questions, réflexion et échanges sur les motivations personnelles (e_questions) - Brainstorming sur les obstacles au changement (e_obstacles) - Réflexion individuelle <p>Faire le lien avec la session sur le soin personnel et avec le module 2 (neurosciences, plasticité du cerveau) Soyez conscients que certaines réponses se trouvent dans le domaine de la guérison, ce qui nous fait sortir du champ de la formation</p>	<p>Equipement</p> <ul style="list-style-type: none"> - paperboard et feutres - grandes feuilles - revues et magazines à découper avec beaucoup d'images - beaucoup de paires de ciseaux et de tubes de colle

Préparation

Proposition : inviter une personne extérieure à témoigner de son histoire ou de son expérience