



Groupes de parole post covid

Contenu

Le contenu n'est pas pré-défini, il est apporté par les participants – le formateur n'apporte pas de théorie et suit le rythme du groupe dans son cheminement. Les groupes de parole laissent de la place aux participants, du temps pour se découvrir, s'exprimer et partager, et aussi l'occasion d'expérimenter certains outils. L'intervalle entre les séances permet à chacun d'évoluer à son rythme, de cheminer et de se préparer pour la séance suivante.

Objectifs

- Se poser après avoir travaillé sans relâche, dans le stress
- Déposer ses vécus et émotions
- Les partager avec ses collègues
- Partager, sans jugement, les manières différentes qu'ont eu chaque travailleur de "gérer" ce moment (surinvestissement, éloignement, fuite, réification, négation, ...)
- Apprendre à prendre soin de soi et de ses émotions
- Se relaxer, se détendre, être présent à soi
- (Re)Créer un système solidaire dans l'équipe

Méthode

Groupe de parole libre d'environ 2 heures dans lequel le formateur prend la posture d'un animateur, parfois médiateur, d'un tiers neutre et sécurisant, à travers parole, l'écoute active bienveillante, la reformulation et l'empathie.

Tarif

Par séance :
300 € / Par 6
séances :
1500€

Pour les maisons de repos privées : Formation
subsidée par le Fébi. Contactez le fonds via
formationpersonnesagees@fe-bi.org.



Intéressés ? contactez-nous !
lebienvieillir@skynet.be