

« J'aurais dû, je devrais, je dois, il ne faut pas... » La culpabilité surgit, agit quotidiennement et peut parfois nous bloquer dans notre réflexion ou notre action. Au cours de ces deux journées, nous explorerons les mécanismes de la culpabilité et ainsi permettre un changement de regard sur celle-ci. A partir d'exemples concrets, nous verrons comment transformer l'énergie destructrice de la culpabilité en une énergie constructive, afin d'apprendre grâce à nos « erreurs » sans culpabiliser, et à aimer nos choix !

PUBLIC VISÉ

Toute personne désireuse de mieux comprendre la culpabilité et comment la transformer

PRÉ REQUIS

Etre adhérent au Centre de ressources

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants sauront comprendre et transformer la culpabilité en identifiant les besoins qui en découlent et ainsi passer à l'action.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
- Clarifier ce qui se joue dans la culpabilité
- Accueillir les parties en conflit: celle qui juge a posteriori, celle qui a fait le choix de l'action initiale
- Acquérir des processus de transformation de la culpabilité

CONTENU

- La culpabilité: état des lieux et définitions (culpabilité, honte, faute, erreur, embarras, bien, mal...)
- La "bonne" et "mauvaise" culpabilité
- les racines de la culpabilité
- les outils de changement face à la culpabilité
- expérimentation de ces outils
- mise en place d'un processus de transformation par le PPP (Petit Pas Possible)

PROGRAMME

1^{er} jour : état des lieux

- construction du cadre relationnel
- définition et source de la culpabilité
- notre représentation de la culpabilité et différentes définitions
- comment je vis la culpabilité : exemple concret
- différence entre la « bonne et mauvaise » culpabilité
- état des lieux d'où vient les racines de notre culpabilité

2^e jour : transformation

- changement de regard sur la culpabilité
- l'incidence que notre éducation peut avoir sur la culpabilité et comment le changer
- apprentissage des 6 étapes pour transformer notre regard sur la culpabilité
- expérimentation d'un outil de changement sur les jugements que nous portons sur notre culpabilité
- mise en place d'un plan de transformation individuel

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Des mises en expérience au travers d'exercices ludiques, mises en situation en groupe, jeux de rôles
Des temps de réflexion et feedback constructif post expériences
Des analyses de situations et des partages de représentation / échanges
Des apports théoriques à partir de situations concrètes ou de questions

DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

INTERVENANTE

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription

MODALITES PRATIQUES

- Tarif pour les particuliers : 120 € pour les deux jours/ 14h de formation.
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée. Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2024.
- Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.