

LES CINQ ENRACINEMENTS

Femmes /mère isolé

Les nouveaux départs

NAÎTRE · TRAVERSER · COMPRENDRE · CHOISIR · ÊTRE

Retrouver ses ressources, recréer ses repères, sa place et son pouvoir d'agir

Durée
2h

Découverte 160€

Groupe 6 à 10
personnes

NAÎTRE

Identifier et explorer les ressources, personnes
structures qui peuvent m'accompagner

TRAVERSER

Mettre les mots sur le changements actuels, les
émotions , les ressentis

COMPRENDRE

Identifier ses fonctionnements, ses
besoins émotionnel et corporel et
sociale mettre en place des stratégies

CHOISIR

Identifier ses capacités , reconcentrer ses
forces pour choisir

ÊTRE

Reconnecter avec son identité, ses plaisirs,
ses projets et ses envies

Déroulé

Objectifs:

- Accueil et météo intérieur 10 min
- Explorer son état du jour.... 15 min
- J'identifie mes besoins, mes ressources 20 min
- Pause active /respiration.... 10 min
- Identifier ses qualités et celle des autres.... 20 min
- Création de sa carte ressource 20 min
- Distinguer ce que je peux faire, demander, ce qui dépend de moi 20 min
- Prochain pas; clôture 15 min

- Restaurer le sentiments de confiance en soi etaux autres
- Valoriser les compétences acquises dans son parcours de vie
- Identifier les ressources personnelles et relationnelles
- Favoriser l'entraide et rompre l'isolement
- Retrouver ses capacités de choix et de décision
- Faire émerger les envie , projets et les prochains pas

FORMATS ET TARIFS

- 2h 160€
- ½ journée 350€
- 1 journée 600€
- 5x2h 750€
- 5x3h 1150€
- 2 jours 1100€
- 3 jours 1600€

Inclus : Préparation, animation, supports, matériel.

*Déplacement 0,60/km aller-retour- *tarif indicatif.

*Devis sur mesure possible