Prendre soin de soi, s'engager sans s'épuiser

Référence : 39A - **Domaine :** Soutien des bénévoles et des volontaires

Devant des situations complexes, difficiles, douloureuses, l'engagement associatif peut parfois conduire à une forme d'épuisement. Comment trouver et garder le plaisir dans son engagement ? Comment se ressourcer ? Comment réajuster sa posture pour une relation équilibrée et épanouissante ? Comment mieux prendre soin de soi et de l'autre ?

Objectifs :

A la fin du stage, le participant sera capable de :
- Identifier ses attentes et ses motivations dans son engagement
- Evaluer sa manière de s'engager et ses effets sur la relation à l'autre et à soi-même
- Repérer ses éventuels déséquilibres
- Reconnaître et nommer ses espaces de ressourcement et ceux de l'équipe, de la structure

Contenus :

- Relecture des joies et des motivations dans son engagement
- Les 3 temps du don et comment les vivre
- La relation avec les autres et les tentations associées
- Repérage des points forts et des points faibles de son engagement
- Réflexion sur les espaces de ressourcements

Méthodes pédagogiques :

Relecture de ses expériences et questionnement sur ses pratiques et son positionnement

Apport théorique et travail en petits groupes

Exercices pratiques d'appropriation

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Modalités pratiques :

Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les exercices

Forme : Stage

Public :
Bénévoles et salariés en situation d'accueil et/ou d'accompagnement

Pré-requis :
Néant

Intervenants habilités :

Guillaume DOUET
Hélène de MONCLIN
Odile CAVARO
Sandrine CHANFREAU
Sarah CAPITANT
Frédérique GUERRE
Bertrand de BELMONT
Marion de MARCELLUS
Benjamine LEBOUCHER
Violaine BOLLOTTE-STROEBEL

Durée :
1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-12h30 - 13h30-17h

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 6 à 14 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045