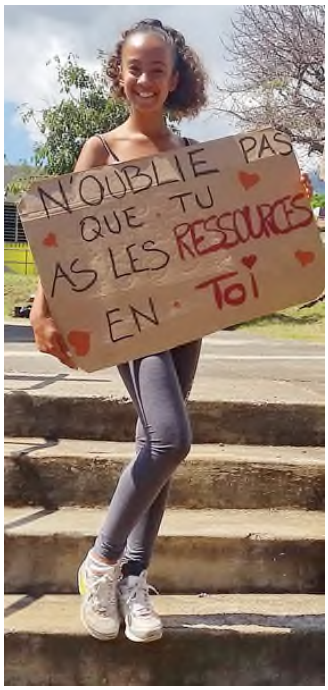
EN TOI EST LA SOURCE DE CE QUI TE MANQUE



14h30 : OUVERTURE et prise de contact

CHERCHER NOS BESOINS A SATISFAIRE

- 14h45 : Débriefer une situation dont je suis sorti insatisfait
- 15h30 : Echange en équipe : objectif principal :
  - s'entraider à formuler de façon juste mes besoins
  - Ecrire les besoins repérés et les afficher de façon anonyme

NOMMER ET PRENDRE EN COMPTE NOS BESOINS VITAUX

- 17h30 : Lecture et classement des besoins
- 18h00 : Recherche commune de formulations justes

Soirée « ZAMBROCAL »

- Zambrocal pique-nique partagé
- Zambrocal expressions créatives : **Chacun apporte un texte, un conte, un chant, une musique, un dessin, une peinture, etc.**

TROUVER EN NOUS LA SOURCE DE CE QUI NOUS MANQUE

- 8h30 : **Aller à la source** en prenant soin de notre corps : Ballade, respiration, détente, relaxation, méditation…

- 11h30 : **Confluences de nos sources** : Apéritif échange sur nos expériences relaxantes du matin
- **Repas** méchoui

- 14h : **Aller à la source pour satisfaire nos manques**
  - Travail personnel guidé et intervention de Marc THOMAS
  - Evaluation et perspectives

Une semaine après les attentats de Paris…

Compétences relationnelles Le Grand Bleu – B6 – 3 Chemin Ferme Avicole – 97419 LA POSSESSION ☎ 0262 47 07 04 📱 0693 41 96 62 🖷 09 72 43 19 94
http://competences-relationnelles.com 💻 mthomas@competences-relationnelles.com Siret 488 147 786 000 39 APE 8559A FP n° 98 97 04280 97