

Objectifs

Renforcer la confiance en soi à l'oral pour s'exprimer avec et devant les autres :

- trouver sa posture et son élocution adaptées à la situation
- canaliser ses émotions et son stress
- trouver des idées et les partager avec les autres avec assertivité
- être à l'aise pour prendre la parole devant un groupe

Innovante et éprouvée, la méthode pédagogique s'appuie sur 3 principes fondamentaux :

1- le collectif : les participants évoluent dans un cadre de pensée positive, bienveillant et empathique qui leur permet d'exprimer leur personnalité et d'évoluer librement sans contrainte,




2- la pratique active : les ateliers Positivio sont plus qu'une formation. Les participants expérimentent, s'approprient les solutions et développent de nouvelles habitudes,

3- Les outils utilisés : les séquences font appel aux techniques de développement cognitif pour prendre conscience et donner du sens (la Programmation Neuro-Linguistique, l'Approche Neurocognitive et Comportementale, le 4MAT). L'objectif est de rendre les participants autonomes.




Les jeunes prennent conscience de leur personnalité, de leurs talents, de leurs ressources. Ils découvrent de nouvelles méthodes, de nouvelles perceptions. Ils adoptent de nouvelles solutions et mettent en place de nouvelles habitudes en toute autonomie.

Le contenu est orienté autour des compétences psychosociales :






Confiance en soi

-  je valorise ma personnalité, mes différences et mon unicité
-  je décris mes réussites, mes talents, mes motivations
-  j'identifie mes multiples intelligences, mes traits de caractère

Gestion des émotions et du stress

-  je joue à exprimer les émotions, à comprendre leur signification
-  je comprends le stress et j'apprends à le canaliser
-  je teste les solutions apaisantes : cohérence cardiaque, visualisation

Être à l'aise à l'oral

-  je m'entraîne à trouver ma posture, poser ma voix et développer mon élocution
-  je débats, j'exprime mes opinions, j'écoute
-  je joue des saynètes, je joue un rôle
-  je prends la parole devant les autres, j'apprends à parler de moi
-  je partage des moments de rire avec les autres.

En fin, les jeunes expliqueront comment ils ont vécu l'atelier, ce qu'ils retiennent pour eux et comment ils vont aborder les prochaines semaines.

Format :

- 4 à 6 séances collectives de 2 à 3h
- il est déclinable sur 1 journée
- pour un groupe jusqu'à 8 participants
- possibilité d'adapter le nombre de séances et la durée à votre public

Déroulé type d'une séance

- rappel du cadre : bienveillance, écoute, coresponsabilité, confidentialité
- un temps d'inclusion, chacun se recentre sur lui et se rend disponible pour la séance
- un temps de mise en énergie par le jeu afin de lier contact entre les membres du groupe
- les temps des séquences du programme avec la pratique en groupe, les outils utilisés sont :
 - Le 4MAT
 - le cœur
 - le blason
 - les intelligences multiples
 - les mises en situation
 - les débats
 - le photolangage
 - les techniques de gestion du stress
 - la visualisation
 - l'expression théâtrale
 - la chorégraphie
 - les jeux de rôle
- un temps forum, de débriefing et de ressenti de chacun
- un temps de conclusion, chacun propose un "petit pas" à faire pour soi avant la prochaine séance



Olivier Sandoz

07 71 73 67 82

contact.positivio@gmail.com

<https://www.positivio.fr>