

Je suis bénévole, pas un esclave



Public

Adultes bénévoles

Nombre de participants

10 maximum

Pré-requis

Aucun

Objectifs

Le bénévole sera capable de poser un cadre et des limites pour communiquer avec bienveillance et savoir dire non. Il apprendra à s'affirmer et à lâcher prise lors d'une séance de rigologie

Durée

3H30

Salle

Taille d'une classe

Chaises en cercle

Matériel

Rétroprojecteur

Paperboard

Papiers et crayons

Déroulé pédagogique

- Accueil, ice breaker
- La communication et ses rouages
- Poser ses limites
- Informations et mise en pratique pour apprendre à dire non
- L'affirmation de soi et le lâcher prise grâce à la rigologie.
- Vos retours

Qui suis-je ?

- Sandrina Perrin : Rigologue experte depuis 2011
- Spécialisée dans les soft skills et la psychologie positive.
- Formatrice, intervenante en communication chez les soignants et futurs soignants depuis 2012.
- Diplôme d'aptitudes pédagogiques en 1996.