

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES MÉTIERS

PRISE DE PAROLE À PLUSIEURS

Vous voulez améliorer les temps de témoignage et d'animation en binôme. Vous désirez vous perfectionner dans les moments d'inclusion, d'ouverture, de réciprocité...

Vous avez le souci que les temps de prise de parole en public mettent en valeur les personnes en situation de handicap et la relation de réciprocité. Cette formation, prise de parole à plusieurs vous invite, en binôme, à trouver votre place, votre propre manière de faire, dans l'exercice de la prise de parole. Cela qu'on ait ou non un handicap.

INFORMATIONS

DATE - DURÉE

- Du 11 janvier et 12 janvier 2024 à 17h
- 2 jours (14h)

LIEU

L'Accueil Barouillère Paris (06)

CONTACT & INSCRIPTION

formations@arche-france.org

COÛT

Total 410€
Frais Pédagogiques : 250€
Frais Hébergement et repas : 160€

NOMBRE DE PARTICIPANTS

25



OBJECTIFS :

- Améliorer sa prise de parole en public (animation, témoignages, réunions, événements de collecte de fonds, ...)
- S'approprier des outils et techniques pour soutenir la prise de parole en public et à plusieurs
- S'exercer à parler devant un public
- Préparer des formations, témoignages, fils rouges et/ou interventions à plusieurs,
- Apprendre à honorer la place et le talent de chaque orateur
- Apprendre à gérer son stress en public

CONTENU :

- Interagir entre orateurs, se donner la parole
- Exercices d'improvisation des contenus dans un cadre commun
- Méthodologie de l'annonce de plan ou de fil rouge
- Exercices de préparation par duo, jeux de rôle, avec outils suggérés
- Technique de gestion de stress avant et pendant une prise de parole à plusieurs
- Méthodes d'occupation de l'espace, et d'utilisation des objets
- Outils et méthodes pour lâcher prise, faire confiance et se passer le relais en prise de parole à deux

MÉTHODES :

- Travail individuel, travail en petits groupes avec un formateur (1 journée ½), travail en grand groupe (½ journée)
- Utilisation d'outils variés (images, objets, gestes, etc.)
- Mises en situation
- Exercices pratiques
- Préparation d'une prise de parole à plusieurs (témoignage, recherche de fonds, colloque, etc.)

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Évaluation en fin de session portant sur les acquis théoriques, les savoir-faire et les savoir-être ;
- Évaluation à froid entre 2 et 6 mois après la session.

PUBLIC :

Binômes ou groupes de personnes en situation de handicap / assistants, administrateurs et amis.

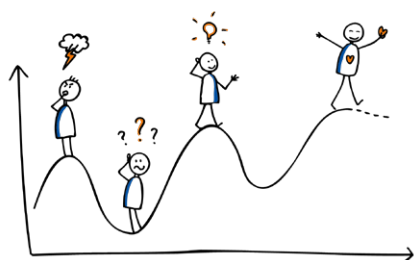
PRÉ-REQUIS :

AUCUN



RELIRE L'EXPÉRIENCE

TRAVERSER LES CONFLITS



La vie ensemble est souvent traversée par des tensions et des conflits.

Tu souhaites apprendre à traverser les moments de conflits que tu peux vivre dans tes relations personnelles, d'accompagnement ou d'équipe ? Tu souhaites t'exercer à vivre ces périodes d'une manière respectueuse pour toi comme pour les autres ? N'hésite pas, cette formation est faite pour toi.

INFORMATIONS

DATE - DURÉE - LIEU

La Ferme de L'Arche
4 jours
Du lundi 13 mai 2024 12h au jeudi 16 mai
2024 13h

CONTACT & INSCRIPTION

formations@arche-france.org

COÛT

Total 700€
Frais pédagogiques : 350 €
Frais Hébergement et repas : 350 €

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusque 26 participants



OBJECTIFS :

- Travailler sa capacité à apprivoiser ses émotions et à accueillir l'émotion de l'autre
- Savoir repérer les différentes étapes d'un conflit et mobiliser ses propres moyens pour agir en conscience et en puissance
- S'exercer à clarifier les objets de désaccords et identifier les besoins en jeu, afin de rechercher des issues satisfaisantes pour chacun
- Repérer et s'exercer aux déplacements à effectuer pour vivre des relations non-violentes, où chacun a de la place et de la valeur ;
- Savoir se positionner dans des situations de violence sur les personnes.
- S'engager dans la protection des personnes et la bienveillance

CONTENU :

- Les distinctions entre faits, opinion, ressentis, besoins
- Les quatre positions dans le conflit : opposition, fuite, accommodation, négociation : opportunités et risques
- Les quatre familles d'émotions, l'intelligence émotionnelle, l'empathie
- L'écoute de l'autre et l'affirmation de soi en évitant jugement et agressivité sur l'autre
- Des repères pour sortir de l'affrontement

MÉTHODES :

- Un outil de visualisation à travers un conte : les montagnes
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Travail en petits groupes
- Temps personnels

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Évaluation en fin de session portant sur les acquis théoriques, les savoir-faire et les savoir-être ;
- Évaluation à froid entre 2 et 6 mois après la session.

PUBLIC :

- Cette formation s'adresse à toute personne qui a envie de développer ses compétences pour traverser les conflits.
- Cette formation traite autant des conflits personnels, que d'accompagnement et d'équipe, elle est donc ouverte à tous, membre de L'Arche ou personnes extérieures à L'Arche, personnes ayant une déficience intellectuelle ou accompagnateur, salariés ou bénévoles...

PRÉ-REQUIS :

AUCUN





LES RETRAITES

RETRAITE ARC-EN-CIEL

Organisées dans chaque région, ces retraites s'adressent aux personnes en situation de handicap, aux salariés, bénévoles et volontaires de nos communautés. Basées sur un thème de l'Évangile, le partage en binôme, en petit et grand groupe, des temps d'ateliers, des veillées et célébrations, permettent d'approfondir le sens de nos relations en communauté et avec Dieu.

INFORMATIONS

DATE - LIEU

- Sud-Ouest : 11-15 mars 2024 à Martillac (33)
- Ouest : à venir
- Hauts-de-France Normandie : 18-22 mars 2024 au Foyer de charité de Poissy (78)
- Centre-Est : Pas de retraite cette année
- Méditerranée : à venir
- Ile-de-France Grand Est : 15-19 avril 2024 à l'ermitage Saint-Walfroy (08)

CONTACT & INSCRIPTION

Auprès du coordinateur régional

COÛT

Selon les régions



RETRAITE DES COMPAGNONS SUR LE CHEMIN DE JÉSUS

La retraite des compagnons est désormais proposée tous les ans (fin novembre). Elle s'adresse aux personnes engagées, avec ou sans handicap, qui veulent nourrir leur engagement, prendre le temps d'en chercher le sens. (Nous proposons d'interpeler des personnes ayant une certaine maturité dans l'Arche). Vous êtes invités à y venir à 2 ou 3 d'une même communauté. Chacun et chacune vivant sa retraite pour soi-même. Nous voulons être ensemble dans nos différences d'appartenance spirituelle, dans la vérité, le respect et la bienveillance, chacun s'exprimant avec ce qu'il est et ce en quoi il croit et en espérant pouvoir s'enrichir mutuellement de nos cheminements.

INFORMATIONS

DATE - LIEU

Du 5 au 10 novembre 2023, à Saint-Hugues de Biviers (Massif de la Chartreuse, 38)

CONTACT & INSCRIPTION

Agnès Hériard - 06 87 87 48 01
retraitedescompagnons@gmail.com

COÛT

Entre 350 et 450€ selon le nombre de participants.

Désormais, nous avons donc la chance de proposer 2 déclinaisons un an sur deux, 2 couleurs, liées, harmonieuses et différentes :

- 1 En 2023 : La retraite des compagnons en chemin avec Jésus
- 2 En 2024 : La retraite des compagnons sur les chemins

La 1ère formule est celle que la plupart connaît. C'est une retraite spécifiquement ancrée dans la foi chrétienne **avec Jésus** et ouverte à la diversité. Plusieurs d'entre nous l'attendent et la désirent. Nous choisissons donc de continuer à l'offrir, en accueillant les désirs et les aspirations de celles et ceux qui le souhaitent. Cette retraite des compagnons en chemin **avec Jésus** est proposée **du 5 au 10 novembre 2023**, puis le sera en nov. 2025...

La 2ème proposition a été expérimentée pour la première fois en novembre 2022, à Saint Hugues de Biviers. C'est une retraite proposée à tous les membres de communauté sur un chemin de vie intérieure. Elle n'est pas ancrée dans une tradition religieuse particulière mais propose à chaque participant de creuser sa propre spiritualité et à la mettre en dialogue dans une semaine de retraite construite pour cela. A la relecture, il nous a semblé bon de l'offrir à nouveau en 2024, en la laissant évoluer au fil du temps, des participants et des besoins de nos communautés. Elle aura lieu en nov. 2024, puis 2026...