

« Mieux connaître pour mieux reconnaître... la suite »

Dans le prolongement même de l'intervention « Mieux connaître pour mieux reconnaître », voici un atelier qui permettra aux participants de s'arrêter afin de réfléchir à ce qui, au quotidien, leur permet de se retrouver. À une époque où il est de bon ton de donner tout son temps à son travail, comment peut-on trouver les moyens de penser à soi... sans nuire à l'autre.

Objectif

L'atelier a pour but de faire vivre aux participants une expérience d'échange de pratiques de reconnaissance enrichissante en prenant part à des ateliers dynamiques pour identifier les sources de plaisir et de reconnaissance du quotidien. L'atelier met l'accent sur l'expérience des participants et leur permet d'échanger sur leurs réalités.

Déroulement

« Apprendre à mieux se connaître »

Exercice qui a pour but de briser la glace. Les participants assis en tables rondes parlent d'eux. D'où je viens, où j'ai étudié, j'ai combien d'enfant, etc. Ils deviennent « curieux » de l'autre.

« La reconnaissance »

Après avoir parlé d'eux et des petits bonheurs qui agrémentent leur vie, les participants sont invités à réfléchir sur la façon dont ils aimeraient être reconnus dans leur milieu, et sur les personnes qui devraient leur donner la reconnaissance souhaitée.

« Jeu de rôles »

Parce qu'il est souvent difficile de consacrer quelques minutes de sa journée à ne penser qu'à soi, les participants sont invités à prendre part à un jeu de rôles où la tâche d'une partie de la salle consiste à convaincre une partie récalcitrante des bienfaits de l'« égoïsme contrôlé » ou, si on préfère, du bien-être éprouvé quand on se garde un petit 10 minutes par jour juste pour soi.

« Activité d'équipe »

Exercice en petits groupes où, à partir de mots lancés, les participants doivent créer un poème - ou une sorte de mantra - qui représente le mieux leur milieu de travail. Ces poèmes sont par la suite mis en commun afin de permettre à tout le monde de se les approprier.

Format de l'intervention

Un atelier d'une durée de 60 minutes animé par une équipe de trois comédiens accompagnés d'un musicien.

Pour toute information, nous vous invitons à communiquer avec nous :

Bureau de Montréal : 514 522-3225 ou 1 888 522-2552

Bureau de Québec : 418 521-7344 ou 1 877 521-7344