
Entraînement mental et enjeux de société

Réf. : B09
- 4 jours -
du 6 au 9 avril 2009

Stage de 4 jours pour découvrir les bases de l'entraînement mental en partant de points de tension entre des enjeux importants du secteur de l'alphabétisation, pour les publics concernés, pour les travailleurs : alphabétisation et éducation permanente, insertion socioprofessionnelle et crise de l'emploi, militance et professionnalisation.

Objectifs

- Permettre aux stagiaires de dépasser des situations professionnelles problématiques en leur permettant d'apporter des réponses concrètes et réalistes mais également réfléchies sur les plans dialectique et éthique
- Donner le départ à un entraînement qui pourra être maintenu sur le long terme

Contenus

Nous aborderons les 4 phases de l'entraînement mental (De quoi s'agit-il ? Quel est le problème ? Pourquoi est-ce ainsi ? Que faire ?) et nous nous pencherons sur le triangle logique - dialectique - éthique. Nous nous familiariserons également avec quelques opérations mentales de base.

Méthodes

L'entraînement mental est une démarche qui a pour caractéristique de partir de l'expérience vécue pour la clarifier, l'analyser et l'enrichir. Nous nous appuyons donc sur des situations concrètes apportées par les stagiaires. Parallèlement, nous proposerons une série d'exercices au départ d'extraits de films ou de presse. Les journées seront découpées en moments dédiés à des exposés et d'autres consacrés à des travaux collectifs et individuels.

Participants

Tous ceux qui souhaitent quitter l'habituel "il n'y a qu'à" ou le défaitiste "il n'y a rien à faire".

Le groupe est limité à 15 personnes.

Intervenant

Lucien Barel est formateur d'adultes au Centre de Formation des Cadres culturels (CFCC) et directeur du Centre culturel de Liège (Les Chiroux).