

CELLULE DE CRISE

DEUIL BRUTAL

Public concerné :

Adultes, adolescents, enfants.
Particuliers / Professionnels

Lieu : Toute la France

Intervenants :

Adama Camara : Conférencier, intervenant spécialisé, auteur et consultant.

Séverine Thiolière : Coach certifiée en développement personnel et professionnelle, formatrice et consultante.

Tarif : 2000€

Durée : 3h00

Reportez la référence sur le devis



Objectifs de l'intervention

- Mettre en place en urgence une cellule d'écoute et d'échanges
Identifier les tensions possibles et envies de vengeances
- Faire prendre conscience des conséquences morales et pénales en cas de vengeance
- Mettre en place des outils de gestions des émotions
- Définir un lieu rapide dans lequel les jeunes pourraient identifier des référents en cas de besoin

Programme

- Définir le deuil et comprendre son processus
- Savoir se situer par rapport à la courbe du deuil
- Poser les choses, identifier les besoins
- Echanger sur comment retrouver l'équilibre
- Faire évaluer sa situation émotionnelle actuelle
- Savoir écouter son corps, son psychisme
- Trouver sa propre stratégie pour retrouver son équilibre
- Expérimenter la relaxation
- Proposer des exercices à mettre en place seul ou en groupe

Moyens pédagogiques

- Groupe de paroles, partages d'expériences et témoignages
- Ressources et expériences personnelles
- Exercices de développement personnel, gestion des émotions et relaxation
- Exposé théorique et interactif

Ref
08