

À LA DÉCOUVERTE DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

DU 13 au 16/11/2023 (Date limite d'inscription : 23/10/2023)

LYON — MÉTROPOLE DE LYON (69)

Une approche généraliste, méthodologique, accessible à tout·es et invitant à la complexité semble plus que jamais opportune pour se situer dans le monde contemporain, pour mieux comprendre des situations problématiques, pour aborder des questions de société, pour se repérer aussi entre savoirs, théories et opinions...

De la méthode afin de se doter de nouveaux moyens permettant de se positionner de manière plus ancrée dans sa vie plutôt que d'avoir le sentiment de subir des choix extérieurs à soi.

L'entraînement mental est une méthodologie invitant à cultiver son esprit critique, éclairer la finalité de nos actions, situer son point de vue. Il s'agit de s'entraîner à repérer les contradictions, à résister aux solutions toutes faites et aux évidences moralisatrices. L'entraînement mental est une façon de renforcer nos capacités individuelles et collectives d'expression, d'analyse, d'imagination, d'action.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectif principal :

- Découvrir la méthode de l'entraînement mental pour la mettre en œuvre dans les projets.

Objectifs intermédiaires :

- Mieux se situer dans un environnement complexe.
- S'entraîner à construire des stratégies d'intervention sociale qui allient exigence de rationalité, respect de l'humanité et acceptation de la complexité à l'œuvre.
- Se doter d'une culture méthodologique permettant de résoudre des problèmes.

COMPÉTENCES VISÉES

- Renforcer sa capacité à analyser et résoudre des problèmes.
- Concevoir avec pertinence une intervention en situation de formation, d'accompagnement ou de conseil.
- Animer des réunions et des débats de manière plus efficace.
- Améliorer sa capacité argumentaire.

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation est ouverte à toutes personnes impliquées dans des projets de transformation sociale souhaitant acquérir des outils pour mieux s'organiser et prendre des décisions, et notamment celles en situation d'animation de groupes – intervenant et intervenantes sociales, animateur·trices, formateur·trices... et/ou en situation de responsabilité ou de pilotage de projet – directions, coordinateur·trices, responsables d'associations...

Accessibilité :

La formation est accessible à toute personne en situation de handicap. En cas d'adaptation nécessaire pour le bon déroulement de votre formation, n'hésitez pas à prendre contact avec Noémie Huby, référente Handicap (voir le contact indiqué ci-après).

LES FORMATEUR·ICES

- Christophe CHIGOT, géographe de formation, formateur en méthodologie, Association La Méandre.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET PRATIQUES

Horaires :

9h à 17h (avec une pause pour le déjeuner de 12h30 à 13h30).

Adresse du lieu de la formation :

Maison de l'Environnement, 14 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon.

Nombre minimum et maximum de stagiaires pour le bon déroulement de la formation :

De 8 minimum à 15 maximum.

Méthodes pédagogiques :

Des exercices pratiques alterneront avec des apports techniques ou théoriques. Ces exercices porteront sur des situations concrètes proposées et choisies par les participant-es, en rapport avec leurs expériences professionnelles passées et présentes. Les apports théoriques sont articulés à des éclairages très précis issus de sciences humaines : sociologie, sciences du langage, étymologie, philosophie, entre autres.

Matériel :

Le matériel nécessaire à cette formation est mis à disposition par le GRAINE ARA : vidéoprojecteur, paper-board, feutres, post-it, connexion internet (si besoin). Le stagiaire aura à apporter de quoi écrire (stylos, carnet).

Evaluation :

Des temps de bilans collectifs et individuels seront effectués pendant la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les objectifs de départ et le déroulement effectif de la formation ainsi que la compréhension et l'appropriation des contenus par les stagiaires. Un carnet de bord d'évaluation sera distribué à chaque stagiaire au démarrage de la formation.

Repas et hébergement

Nous contacter pour des lieux d'hébergements si vous aviez besoin d'arriver la veille de la formation et pendant la formation.

Tarifs et inscription :

Tarifs pour la formation (coût pédagogique uniquement) :

- **TARIF PROFESSIONNEL : 300€ par jour**
- **TARIF INDIVIDUEL : 100€ par jour**

Pour les personnes salariées, ces coûts peuvent être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Les personnes demandeuses d'emploi peuvent également solliciter Pôle Emploi pour une prise en charge. Les personnes ne pouvant pas bénéficier d'une prise en charge par leur employeur ou par Pôle Emploi sont invitées à contacter le GRAINE ARA afin de que nous leur proposons un tarif adapté (demande d'un courrier motivant la demande de tarif adapté qui sera présenté au CA du GRAINE ARA).

Inscription :

Date limite d'inscription : 23/10/2023

Inscription en ligne obligatoire [via ce formulaire](#)

CONTACTS

Contact « Référente pédagogique et handicap » :

Noémie Huby
noemie.huby@graine-ara.org
Tél. : 04 82 53 50 12

Contact « Inscription et suivi administratif » :

Chloé Bazus
chloe.bazus@graine-ara.org
Tél. : 09 72 30 04 90

PROGRAMME

Durée : 28 heures

Jour 1 : Lundi 13 novembre 2023
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- Accueil - Présentation des participant-es et du programme - Éléments d'histoire et première mise en situation
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- Schéma et articulation dialectique/logique/éthique - Exercices de formulation de situations

Jour 2 : Mardi 14 novembre 2023
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- Présentation des outils de la dimension logique : les opérations de base, articulation pratique/théorie
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- Application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes ; mise en commun des avancées et difficultés - Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs

Jour 3 : Mercredi 15 novembre 2023
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- Présentation des outils de la dimension dialectique : la notion de contradiction articulation pratique/théorie
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- Application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes puis mise en commun des avancées et difficultés - Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs



Jour 4 : Jeudi 16 novembre 2023
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- Présentation des fondements de la dimension éthique : la notion de responsabilité ; contradiction et éthique
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- Application et mise en pratique de l'ensemble méthodologique par une série d'exercices liés à une diversité de contextes : animation d'une réunion, écriture, observation, lecture... - Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs - Bilan de fin de formation