# Initiation à l'entrainement mental.

## Objectifs
Etre en mesure de mieux construire des stratégies d'interventions sociales et enrichir sa culture méthodologique.

## Pré-requis
Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu
Journée n°1 : Comprendre l'approche globale de l'entrainement mental (EM).
Accueil, Prestation des participants, de leur attente, de l'intervenant et du programme.
Apport d'éléments historiques (naissance de la démarche d'entrainement mental, fondements de "Peuple et culture", l'évolution permanente de l'"EM") et première mise en situation. La première mise en situation sera choisie parmi les sujets proposés par les stagiaires.
S'approprier l'outillage méthodologique - approche de la notion de problème.
Exercices de formulation de situation.
Schéma et articulation dialectique/logique/éthique.
SE COMPLIQUER - SE PROBLEMER
• lister les problèmes
• faire apparaitre des contradictions
• faire apparaitre les points de vues et les aspects de la situation
• On passe du singulier au général, du particulier à l'universel..

Journée n°2 : Acquérir une approche logique pour la résolution des problèmes.
S'approprier la méthodologie en s'exerçant sur un cas concret.
S'APPLIQUER
• lister des solutions , faire une cartographie des possibles, distinguer l'urgent et l'important, trouver des solutions sur les différents aspects de la situation.
S'EXPLIQUER
• Trouver les causes et les conséquences des problèmes, Regarder les lois sociales, Partager les savoirs qui pourraient permettre de comprendre la situation, Explique en quoi ça me touche, le lien avec ma "maison"..
Application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes ; mise en commun des avances et difficultés. Apport d'éléments théoriques complémentaires, précisions par les intervenants.

Moyens pédagogiques : Intervention en salle. Travail individuel et exposé théorique.
Echange en petit groupe et avec l'intervenant.
Un support de formation sera distribué en fin de journée.
En fin de formation, une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite, pour les autres types de handicap merci de nous contacter afin d'évaluer les dispositions à prendre.
Note obtenue en terme de satisfaction des précédents stagiaires (toute formation organisée en 2020 par la Maison Paysanne) : 9,95/10
Pour s'inscrire, contactez-nous par mail, par tél ou envoyez-nous le bulletin d'inscription. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

## Modalité d'enseignement
présentiel

## Infos complémentaires

**Durée de la formation** 2 jour(s)
**Date limite d'inscription** 06/01/2021

## Tarifs
Adhérent 350€
Non adhérent 350€
Non agricole 350€
Formation prise en charge pour les pers.éligibles au Vivea (dans la limite de l'enveloppe disponible). Pour les pers. sans OPCA, nous contacter.

## Plus de renseignements
Marie Coupet, responsable de stage.
mcoupet@mp11.fr
Maison paysanne aude
1, avenue Salvador Allende
11 300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14
N° d'organisme de formation : 76110169011

**Taux de satisfaction :** %

**Modalités d'accès :**

## Dates, lieux et intervenants

| | | |
|---|---|---|
| **11 janv 2021**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | Maison Paysanne de l'Aude, 1 avenue Salvador Allendé<br>11300 Limoux | Christophe Chigot, La Méandre, passeur d'entraînement mental depuis 17 ans au sein du réseau des Crefad (le réseau qui porte depuis de nombreuses années le projet "d'entrainement mental", à la suite du mouvement Peuple et Culture). Depuis une dizaine d'années, il est aussi formateur des "passeurs" afin de diffuser ce travail de méthodologie.<br>Animation : Olivier Lozat, Animateur syndical de la Confédération Paysanne de l'Aude. |
| **12 janv 2021**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | Maison Paysanne 11<br>11300 Limoux. | Intervenant : Christophe Chicot.<br>Animation : Olivier Lozat. |

## Partenaire(s)

## Financeur(s)

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom : .....
Courriel : .....
Téléphone : .....
Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.