Formation

Comment accueillir et transformer nos éco-émotions en moteur pour l'action ?

Dates de la session :

13 Oct , 14 Oct et 15 Oct 2025

Format & durée :

Présentiel | 3 jours - 21 heures

Lieu :

38 - Isère | Saint-Gervais

Horaires :

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

Groupe :

15 participants maximum

Intervenant.e.s :

E. CHEMINAT (Ecothérapeute) et A. MICHEL (PS ARA)

Tarif :

Coût pédagogique : tarif professionnel : 1200 € / tarif bénévoles : 300 €. Repas et hébergement : 158 € par personne

Contact pédagogique :

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

Contact administratif :

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

S'inscrire

Deta limite d'inscription le 22 septembre 2025

Compétences psychosociales | Santé environnement | Santé mentale

Les acteurs éducatifs sont parmi les premiers à être confrontés, quotidiennement, à la réalité de l'urgence écologique. Cela peut générer des émotions difficiles et complexes à gérer et questionner sur sa posture pédagogique. Comment éduquer aux enjeux environnementaux aujourd'hui, en prenant soin des émotions des publics et de soi-même ? Comment développer ses compétences émotionnelles pour mieux

accompagner ? Cette formation vise à apprendre à accueillir ses ressentis, à apprivoiser et gérer les émotions dans son contexte professionnel, et à les transformer pour améliorer ses pratiques.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Développer ses compétences émotionnelles en tant que professionnel·le.
- Savoir transformer l'éco-anxiété en moteur pour l'action.
- Penser et vivre le lien entre écologie « extérieure » et écologie « intérieure » de manière interdépendante.
- Se ressourcer, se régénérer auprès de la nature pour redonner du sens à sa mission et améliorer la qualité de vie au travail.
- Découvrir des ressources pédagogiques pour animer des séances auprès de vos publics sur les compétences émotionnelles.

Profils des participants

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à mettre en place des actions éducatives. La participation doit être une démarche volontaire. Cette formation demande une implication personnelle et une curiosité vis-à-vis de soi-même.

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).

Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis pour accéder à cette formation.

Programme

- Présentation de la formation et de son déroulé
- Interconnaissance entre les stagiaires et temps autour des représentations des stagiaires sur la thématique
- Immersions dans la nature, pratiques corporelles, jeux ...
- Expérimentation de nombreux outils issus de la psychologie positive, de la CNV, des compétences psycho-sociales (CPS), de la gestion du stress,...
- Pratiques d'écologie intérieure issues du Travail qui Relie : apprivoisement des émotions, échanges et partages d'expériences

- Adaptation des outils pour une mise en pratique dans les projets professionnels
- Bilan individuel et collectif, perspectives pour la suite

Voir le programme complet ↗



Modalités pédagogiques

La formation se déroulera en présentiel. L'intention est d'utiliser le support de la nature tout au long de la formation, avec de nombreuses expérimentations en forêt. Nous alternerons des temps théoriques (20% du contenu de la formation) pour comprendre les notions abordées, et des temps de mise en pratique et d'expérimentation en groupe et sous-groupe (80%).
Nous utiliserons également la pédagogie de projet, et des temps d'échanges de pratiques et de retours d'expériences entre participants. Une attention particulière sera portée à prendre soin du vécu émotionnel de chacun, et de la qualité des relations qui seront tissées dans le groupe.

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). Mise à disposition de ressources pédagogiques avec une fiche ressources envoyée après la formation.



Suivi et évaluation

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. Questionnaire de positionnement en amont de la formation.