

DESCRIPTION ATELIER EN NATURE : « J'APPRENDS À RÉGULER MES ÉMOTIONS »

Pour qui ?

Vous vous sentez débordés par vos états émotionnels et/ou vous avez l'impression que les émotions occupent une place trop grande dans votre vie et qu'elles vous empêchent de vous accomplir personnellement et/ou professionnellement. Vous souhaitez entamer un travail de régulation émotionnelle.

Pourquoi ?

Les émotions que vous ressentez au quotidien ont un impact sur votre bien-être et donc sur votre santé. Que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle, une émotion niée ou mal comprise peut devenir un véritable frein à l'accomplissement de soi. En apprenant à identifier, comprendre et gérer vos états émotionnels, vous améliorez votre relation à vous d'abord et à votre entourage ensuite car vous êtes alors en mesure de communiquer sur vos besoins et d'entendre ceux des autres, qu'il s'agisse de vos conjoints, enfants, parents, amis, collègues, managers etc.

Comment ?

Au travers de ce weekend en nature, Sarah Perraudin, guide outdoor Planoalto, vous propose de vous immerger dans la forêt pour de multiples bénéfices : sortir de votre quotidien et élargir votre zone de confort, créer des liens avec vous-même/les autres/la nature, prendre confiance en vous, vivre un moment de détente en réduisant votre état de stress, renforcer votre immunité et stimuler votre créativité.

Vous y apprendrez notamment à :

- Construire votre nid douillet pour la nuit
- Faire des nœuds simples et construire le camp de groupe
- Préparer le plus beau pic-nic jamais fait
- Allumer un feu dans le respect de la terre
- Cuisiner sur le feu
- Apprendre des techniques simples de vie en nature

Tout au long du weekend, environ 5h seront dédiées au développement de votre « gestion émotionnelle » et seront animées par Sophie Perraudin, coach et formatrice d'adultes. Au travers d'apport théorique, de pratiques introspectives et d'exercices pratiques en individuel ou en petits groupes, vous apprendrez entre autres à :

- Mieux comprendre ce qu'est une émotion, son rôle et ses fonctions

- Reconnaître vos émotions, les décrire et identifier les besoins sous-jacents grâce à des outils et à des techniques concrètes
- Réguler vos états émotionnels en prenant de la hauteur
- Communiquer vos émotions et exprimer vos besoins de manière apaisée et respectueuse

INFOS PRATIQUES

Quand : 6-7 mai 2023 / du samedi 10h au dimanche environ 14h

Où : Canton de Vaud, lieu à confirmer

Prix : 350.-

Taille du groupe : minimum 6 maximum 8 participant-e-s

Compris dans le prix : double encadrement par une travailleuse sociale/guide outdoor Planoalto et par une coach/formatrice d'adultes ; goûter + souper du samedi et petit-déjeuner du dimanche

A prévoir de votre côté : pic-nic pour le samedi midi et le dimanche midi

Prérequis : 18 ans révolus ; condition physique moyenne -> env 1h30 de marche quotidienne

Matériel : la liste du matériel à prendre sera communiquée 3 semaines avant l'atelier. Bâche + cordelettes fournies pour construire le nid. Possibilité d'emprunter une Z'lite (dessous de matelas gonflable, également pratique comme assise)

Paiement : versement de la totalité du montant lors de la réservation ; remboursement total en cas d'annulation jusqu'à 1 mois avant l'atelier ; à 50% si annulation jusqu'à 2 semaines avant l'atelier ; pas de remboursement si annulation dans les 14 jours avant l'atelier sauf sur présentation d'un certificat médical.

Virement bancaire

IBAN : CH98 8080 8004 9975 3078 1

Sophie Perraudin

Avenue de la Gare 7

1800 Vevey

Report de dates : en cas de forte pluie ou tempête de vent le weekend sera reporté au 3-4 juin ; remboursement total en cas d'indisponibilité sur le second weekend si l'info est communiquée lors de la réservation initiale

Inscription : contact@sophie-perraudin.ch