



ACCUEILLIR ET TRANSFORMER LES ECO-EMOTIONS

POUR SOI-MEME
ET POUR SES PUBLICS

CONTEXTE

Nous vivons une situation de bouleversements écologiques et sociétaux sans précédent, qui créent des tensions et une dimension d'urgence inédites. Les professionnels de l'environnement sont parmi les premiers à être confrontés à la réalité du changement climatique et à l'effondrement de la biodiversité, avec tout ce que cela peut générer en eux.

Robert Hainard nous alerte : *" Et s'il fallait alors, en plus des écosystèmes, nous étudier un peu nous-mêmes, en navigant dans les eaux troubles des secteurs les moins fréquentés de l'imagination et de la sensibilité. "**

Par sa pensée, le naturaliste montre que **le souci de la nature extérieure ne va plus sans le souci de la nature intérieure**. Cette formation propose aux professionnels, l'opportunité d'un dialogue entre ces deux dimensions, dans une approche systémique.

** Le penseur paléolitique: La philosophie écologiste de Robert Hainard par Philippe Roch, page 30.*



PRESENTATION

La conscience de la crise écologique génère des émotions difficiles et complexes. Cette formation vise à apprendre à apprivoiser ses émotions et à transformer son éco-anxiété.

Les outils proposés pourront aussi être adaptés à l'animation. Ils permettent d'accompagner les publics dans l'accueil de leur sensibilité, de prendre en compte les éco-émotions, et de les mettre au service de l'action environnementale.



Objectifs



Développer son intelligence émotionnelle en tant que professionnel (sensibilité au vivant, émotions liées au contexte actuel, émotions liées aux missions pédagogiques) et gagner en compétences relationnelles.



Etre en capacité de mieux accompagner et de prendre soin des éco-émotions de ses publics dans le contexte écologique actuel.



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 auprès de la nature pour redonner du sens à sa mission et améliorer la qualité de vie au travail



Prévenir le surmenage et le Burn out.

CONTENU

- Méthode active : Apports théoriques 20%
- Expérimentations 80%.
- Immersions dans la nature, pratiques corporelles, exercices sur les 5 sens.
- Travail sur la dynamique de groupe, la communication, la gestion du stress, les forces, les valeurs ...
- Pratiques d'écologie intérieure issues du Travail qui Relie : apprivoisement des émotions, échanges et partages d'expériences.
- Adaptation des outils aux projets professionnels.



FORMAT

- Avoir accès à un espace de nature (temps de formation en partie en intérieur, en partie en extérieur).
- Adaptable en 1 à 3 jours (approfondissement des thématiques en fonction de la durée).
- 10 à 16 professionnels volontaires, tous services confondus.
- Facturation en direct, ou par portage salarial avec FORMALINKS, organisme de formation certifié QUALIOPI.
- Questionnaire de pré-formation (diagnostic), questionnaire d'évaluation post formation à chaud et à distance (d'impact à long terme).
- Feuilles de présence et certificat de formation.



Votre Formatrice

Je suis Eco-thérapeute, Praticienne en psychologie positive et Formatrice en intelligence émotionnelle.

Après des études initiales en psychologie, puis en gestion de l'environnement, j'ai travaillé 12 années comme chargée de mission tourisme durable pour une collectivité. Aujourd'hui spécialisée dans l'accompagnement de l'éco-anxiété, j'anime des formations sur la gestion des éco-émotions, la « santé-environnement », ainsi que la gestion du stress en entreprise.

J'anime également des conférences sur ces sujets, et je facilite des ateliers de « Travail qui Relie », des groupes de parole, et des Bains de forêt. Je sensibilise également au changement climatique grâce à la Fresque du climat et la Fresque des Nouveaux Récits.

Les compétences émotionnelles sont devenues mon sujet de prédilection, depuis que j'ai compris à quel point elles sont centrales dans les processus de transition, et pour faire face aux enjeux en cours et à venir.

Cette formation a été co-créée avec Elisabeth Metzger, psychothérapeute, et co-animatrice de la formation sur les formats de 2 à 3 jours : <https://elmetzger05.wixsite.com/site>



Emmanuelle CHEMINAT
Eco-thérapeute

CONTACT

Emmanuelle CHEMINAT

Eco-thérapeute

Formatrice

06 69 91 99 09

www.eco-therapeute.fr

e.cheminat@ecotherapeute.fr