


| OBJECTIFS | DESCRIPTION |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Faire connaissance ; - Travailler l'écoute, l'empathie ; - Faire part de son humeur, déposer ses « valises » avant d'entrer le vif du sujet ; | <p>Public : tout public ; Nombre : de 8 à 15 personnes ; Durée : de 20 minutes à 1 heure ; Matériel : Doc en page 2, remettre une feuille par personne ;</p>  |
| DEROULEMENT | ANALYSE ET COMMENTAIRES |
| <p><u>Première phase</u> : la phase d'expression écrite (10minutes)</p> <p>Dans le calme et individuellement chacun-e en relation avec soi-même, réfléchit sur ses humeurs, ses sentiments, émotions... qui le parcourt au moment « M » ou en pensant au(x) temps de formation.</p> <p><u>Deuxième phase</u> : la phase de partage (10 minutes à 1H30) Chacun-e parle de ses chats en développant ou pas ce qu'il-elle avance. On peut éventuellement inviter les autres participant-e-s à poser des questions.</p> <p><u>Troisième phase</u> : Les feuilles peuvent être accrochées au mur.</p> | <p>Cet exercice peut permettre d'augmenter la capacité du groupe à intégrer la dimension globale de l'individu, à entendre des vécus.</p> <p>On peut faire de cet exercice « une soupape de sécurité », lors de tensions à l'intérieur du groupe.</p> <p>Il pourra faire prendre conscience du lien existant parfois entre les difficultés personnelles et les difficultés d'implication ou d'apprentissage en situation de formation.</p> |

Marquez au plus 3 chat-te-s pour définir votre humeur du jour, ou votre rapport avec ce temps de formation. Indiquez l'ordre d'importance de vos choix : 1, 2, 3.

Vous avez aussi la possibilité de créer votre (vos) propre(s) chat-te-s →




| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
|  RAVI |  AGRESSIF |  INTIMIDE |  ENNUYE |  DETERMINE |  REFROIDI |
|  ARROGANT |  OPTIMISTE |  EFFRAYE |  ENVIEUX |  MISERABLE |  IDIOT |
|  FURIEUX |  EPUISE |  PERPLEXE |  SOULAGE |  ELOGIEUX |  AMOUREUX |
|  DEÇU |  INDIFFERENT |  DEGOUTE |  FRUSTRE |  INQUIET |  SOUPCONNEUX |
|  PERSECUTE |  INTERESSE |  HEUREUX |  CONSTERNE |  EXASPERE |  SURPRIS |
|  MEDITATIF |  SEDUIT |  OFFENSE |  PERDU |  MALICIEUX |  OPPOSE |

Expliquez vos choix dans les bulles ci-dessous...

un point positif :

un point négatif :



une question :

Vous pouvez indiquer votre Prénom : _____ NOM : _____