

Importance des pré-requis

Les pré-requis inspirants

La phase d'investigation ne peut se dérouler de manière créative qu'avec une mise à niveau nécessitant l'exploration de ces deux thématiques. D'une part, une esquisse de ce qui constitue une culture générale permettant de se positionner dans un contexte totalement inédit et d'autre part, une illustration de son impact concret sur nos activités quotidiennes.

Phase d'investigation enrichie

Les pré-requis inspirants

N°1 Acquisition des connaissances - Transition et Culture générale

N°2 Illustration des possibles - Transition et Vie nourricière

Thématique « Transition »

Cette journée permet d'aborder un grand nombre de nouvelles notions indispensables pour concevoir un nouveau projet de vie, pour participer à une saine orientation des changements en cours et pour commencer à se mettre en situation de gérer le nouveau monde espéré !

Cette journée est présentée régulièrement tout au long de l'année sous trois titres différents



Un regard pertinent pour aller à l'essentiel



Une journée qui donne les repères pour prendre conscience de multiples ouvertures possibles



La journée, largement documentée, se termine avec un bilan mettant en évidence les actions concrètes auxquelles les participants s'engagent. Ce n'est qu'avec une telle motivation et discipline que les pistes entr'ouvertes pourront porter leurs fruits au fil des semaines qui suivent. C'est un véritable « travail » qui commence ou qui s'amplifie : élargir son cadre de référence, mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre, développer ainsi son esprit critique et mettre en place une vision sur sa trajectoire de vie. Le résultat : une vie quotidienne métamorphosée qui retrouve tout son sens, une belle connexion au vivant. C'est ainsi que les questionnements professionnels trouveront progressivement les bonnes réponses. Si la formation est courte, c'est que l'implication des stagiaires est importante et permanente : c'est à cette condition qu'il est possible d'imaginer pouvoir « prendre sa vie en main », en toute liberté. Toutes les autres propositions de coachs et psy divers, si elles peuvent séduire, apporter un réel bien-être, aboutissent rarement à un tel résultat « intégral » en procurant le sentiment de devenir des citoyens responsables, réalistes, adultes.

Thématique « Vie nourricière »

L'accent est mis sur la mise en pratique d'une culture générale apportant des éclairages, des ouvertures, des références permettant de prendre du recul par rapport à la morosité ambiante. Parler de mise en pratique conduit à intégrer le changement dans trois domaines dont le principal mis en vedette est l'alimentation. Cette mise en pratique repose sur les interactions permanentes entre action et réflexion. Les enseignements qui en découlent sont aisément transposables dans tous les domaines d'activité.

2 - Action - Transition et vie nourricière Illustration des possibles

Les pratiques choisies pour illustrer le thème de la vie nourricière

- Déclinaisons d'une alimentation vivante
- Santé et le bien-être au naturel
- Techniques de culture respectueuses du sol : agroécologies

Une illustration d'intérêt général

- Ces thèmes se retrouvent impliqués dans de nombreux projets
- La mise en pratique de nouveaux repères dans ces trois domaines est didactique et aisément transposable.