Comprendre l’éco-anxiété et en sortir par l’action positive !

Description

Prix : 650 €HT

Durée : 1 jour

Code de Référence : ACC10

Catalogue Sensibilisation

Le rôle de la peur est de nous faire réagir ! Excessive, elle nous paralyse.
En comparant l’ampleur du phénomène et les moyens disponibles, la sensibilisation au risque climatique peut mettre dans un état de sidération.
Le but, remettre la peur à sa place et l’action au cœur de la dynamique.

Objectifs de la formation

Cette formation a été conçue afin de permettre aux participants de comprendre les ressorts de l’éco anxiété et d’en sortir par l’action.

A l’issue de cette formation vous serez capables de :

- Comprendre les mécanismes et la fonction des émotions et de la peur
- Comprendre les clés de l’anxiété et de l’éco-anxiété en particulier
- Discerner ce qui est en mon pouvoir de ce qui ne l’est pas
- Savoir comment faire de l’action une réponse pour soi et pour le monde
- Favoriser un mouvement de réassurance et de solution

Public

Cette formation s’adresse aux équipes aux clients éco-anxieuses après avoir été sensibilisées aux enjeux climatiques et aux personnes sujettes au sentiment d’éco-anxiété.

Programme de la formation

Les émotions

- Le but des émotions
- Qu’est-ce que la peur ? Pourquoi est- elle utile ?
- Peur + honte + anxiété les ingrédients de l’inaction

Qu’est-ce que l’éco-anxiété ?

- Comprendre les clés de l’anxiété et de l’éco-anxiété en particulier

Et moi dans tout ça ?

- Le piège de la solitude
- Définir ce qui est en mon pouvoir de ce qui est une contrainte (on ne peut pas sauver la planète tout seul !)
- Le biais négatif et les nouvelles

Les solutions: les 4 P

- Prise de recul, le mouvement est en marche
- Accompagnement psychologique et coaching pour la gestion du stress
- Passer à l’action sans précipitation
- En parler, ne pas être seul

Le mouvement est en marche

- Action court terme Vs effet long terme
- Les gestes et leur impact

Méthodes pédagogiques

Ce programme a été conçu pour répondre au besoin des équipes exposées aux ateliers de sensibilisation sur le climat. Il alterne des phases de prises de parole et de travail en groupe.

Afin d’évaluer l’acquisition de vos connaissances et compétences, il vous sera envoyé un formulaire d’auto-évaluation, qui sera à compléter en amont et à l’issue de la formation.

Un certificat de réalisation de fin de formation est remis au stagiaire lui permettant de faire valoir le suivi de la formation.