

LE CONCEPT DE L'OMBRE

Apprivoiser la face cachée ou mal-aimé de soi

Formatrices : Geneviève Lefebvre et Marthe Marandola, médiatrices, responsables de groupes d'analyse de pratique, Chargées de cours en Faculté

PREREQUIS :

- Aucun prérequis n'est demandé pour suivre ce stage

OBJECTIFS (aptitudes et compétences visées¹)

- Mieux décrypter certains aspects du conflit en comprenant le concept de l'Ombre élaboré par le psychologue Carl Gustav Jung et ses successeurs
- Utiliser cet outil dans la résolution de conflit et la connaissance de soi
- Démonter certains des principaux mécanismes construisant préjugés et intolérances
- Exprimer davantage ses propres potentialités en se connaissant mieux

À l'issue de ce stage, le participant sera en mesure de :

- Identifier ses propres risques de jugements, partialités, antipathies et énervements
- Identifier de nouvelles ressources personnelles
- Faire preuve d'une meilleure écoute
- Mieux maîtriser la dynamique des accusations et reproches réciproques
- Proposer davantage de créativité
- Augmenter la confiance en soi

¹ **Aptitudes** = appliquer un savoir-faire pour la réalisation de tâches

Compétences = mise en œuvre de savoirs faire et dispositions personnelles dans des situations de travail

MODALITE ET DUREE DU STAGE :

STAGE À DISTANCE :

Lien ZOOM (ou équivalent) fourni la veille du stage par mail personnalisé aux personnes inscrites (= stage payé)

Temps synchrone : 7 heures

DATE : 1^{ER} avril 2023

DELAI D'ACCES :

STAGE À DISTANCE : INSCRIPTION POSSIBLE JUSQU'À LA VEILLE DE LA SESSION

10 participants maximum

TARIF : standard selon le statut du participant :

Adhérent à l'ANM : 200€

Non adhérent : 350€

Prise en charge par l'employeur : 450€

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode pédagogique active et participative.

Apports théoriques

Exercices individuels

Exercices collectifs

Partage d'expériences

Domaines de référence : Médiation, Dynamique de groupe, Management, Gestion des conflits, Communication

DÉROULÉ DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Définition du concept élaboré par CG Jung et successeurs

Le processus de création de l'Ombre

Les implications personnelles et sociales

Le concept du 'masque social' et ses conséquences

Les manifestations des aspects cachés de la personnalité : jugements et projections

La construction des opinions

Les implications de l'Ombre dans les conflits intra et interpersonnels, famille et entreprise

Les outils d'apaisement pour soi

Les outils d'apaisement à mettre en œuvre dans les médiations

EVALUATION des acquis : (préciser les modalités choisies)

- Jeux de rôles ou mises en situation
- Questionnaires oraux
- Questionnaire écrit

NIVEAU DE SATISFACTION :

Une évaluation est proposée immédiatement en fin de stage. Une fois complétée et renvoyée, elle permet de générer en retour l'attestation de présence.

Une évaluation à froid, après 6 mois, sera renvoyée pour mesurer à long terme les bénéfices de cette formation.

ACCESSIBILITE :

À l'inscription, il est demandé aux PSH de bien vouloir se signaler par mail à l'inscription, afin que l'ANM soit en mesure de mettre à leur disposition soit un local adapté (salle accessible), soit des outils ou méthodes adaptés à leur handicap ; un contact avec notre référente Handicap leur sera systématiquement proposé.

BESOIN REMPLI PAR CE STAGE :

Manques pouvant être recensés pour une pratique personnelle ou professionnelle efficace et qui pourraient être comblés par ce stage:

- Manque de confiance en soi
- Porosité aux émotions d'autrui

- Influence des jugements d'autrui
- Méconnaissance de certaines richesses internes
- Confusion entre la défense de valeurs légitimes et intolérance
- Méconnaissance des liens entre conflits internes et conflits externes