

INFOS PRATIQUES

Qui ?

UNE CO-PRODUCTION

KALÉIDOSCOPE &
MFR DE LA BRENNE



Quand ?

LUNDI 24 NOVEMBRE À 9 H

AU VENDREDI 28 NOVEMBRE 16 H

2025

Où ?

AU BLANC (36)

(HÉBERGEMENT POSSIBLE) LIEU À DÉFINIR

Coût ?

CONTACTEZ KALÉIDOSCOPE
POUR LES POSSIBILITÉS DE FINANCEMENTS

RENSEIGNEMENTS



KALÉIDOSCOPE

1 rue Pierre Milon
36300 LE BLANC

07 67 37 53 32

c.moreau.kaleidoscope@gmail.com



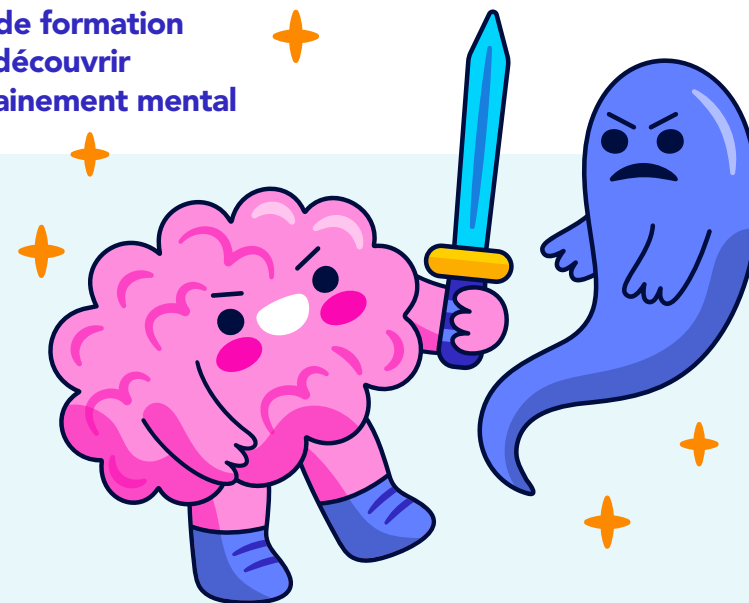
Formation

ENTRAÎNEMENT MENTAL

session 1

5

jours de formation
pour découvrir
l'Entraînement mental



UN PEU COMME UN SPORTIF, IL EST QUESTION D'ENTRAÎNEMENT
ON DÉLAISSE LES BASKETS...
ET C'EST PLUTÔT SON CERVEAU ET SA PENSÉE QU'ON VA MUSCLER !

LE BUT ?

Remettre du mouvement dans une situation qui vous concerne et où vous vous sentez bloqué.e, coincé.e, impuissant.e.

Observer, analyser, **réfléchir à plusieurs**, autour d'un problème, pour **trouver** des pistes d'**actions concrètes** et **AGIR** pour **TRANSFORMER** le problème en opportunités !



CE QU'ON VA FAIRE

À partir des situations concrètes amenées par les participants,

ex : qu'est ce que je lâche avant le burn-out? Je ne suis pas sûre que ça a du sens pour moi de faire un enfant dans ce monde là mais je n'assume pas la pression qui m'entoure à ce sujet ?, je me sens très mal dans mon travail mais j'ai peur de changer de situation ?,

Nous découvrirons les différents mécanismes de pensée et d'action :

- comment organiser ma pensée ?
trier, hiérarchiser, aspecer, analyser, comprendre, prioriser, etc
- comment prendre en compte la complexité et se mettre en mouvement pour agir ?

Il s'agira de travailler ces situations, issues de nos vies professionnelles et quotidiennes, afin de :

- considérer chaque situation à partir d'autres points de vue que les nôtres.
- développer nos capacités individuelles et collectives, d'expression, d'analyse, d'imagination et de projet.

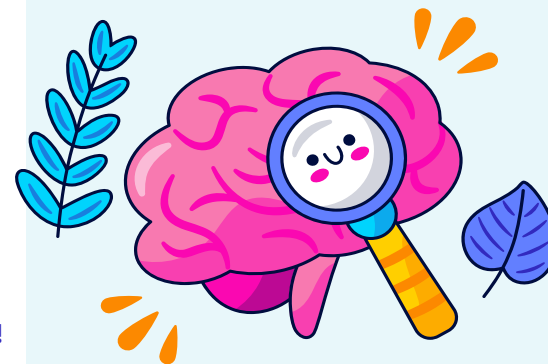
Nous allons nous entraîner à une pensée qui résiste :

- aux habitudes (qui organisent l'ennui)
- aux invitations à ne rien faire (c'est compliqué et puis c'est vrai, nous ne sommes pas experts)
- aux confusions portées par l'air du temps (urgent/important, besoin/désir, possible/souhaitable, difficulté/ problème, erreur/faute)
- aux injonctions à faire
- aux systèmes de dominations
- au supermarché médiatique

Bref,
nous sommes dans l'**éducation populaire, au cœur de son PROJET D'ÉMANCIPATION DES INDIVIDUS ET DES COLLECTIFS.**

POUR QUI ?

des acteurs de terrain,
des citoyens,
des intervenants pédagogiques,
des éducateurs
des animateurs culturels et sociaux
et plus généralement ;
tout ceux qui souhaitent continuer à fabriquer de la pensée !



L'ENTRAÎNEMENT MENTAL C'EST QUOI ?

C'est une démarche qui propose un cheminement fait de questionnement et de raisonnement, en vue de **PENSER PAR SOI-MÊME** où le triangle éthique/logique/dialectique nous sert de boussole.

C'est un outil de l'éducation populaire initié par Mr Joffre Dumazedier, utilisé par les résistants du Vercors et diffusé ensuite par l'association Peuple et Culture. Aujourd'hui elle est transmise dans les réseaux d'éducation populaire.

Pendant cette **formation**, nous vous proposons d'**acquérir les bases** d'une méthode et d'un **outil d'éducation populaire en les pratiquant !**

Remettre de la nuance, faire le tri, observer différents points de vue pour remettre du mouvement et de l'air dans une situation bloquée.

L'entraînement mental est une invitation à l'**entraînement de la pensée, individuel et collectif**, et à l'**engagement** dans l'**ACTION**.

FINANCEMENTS ?

Possibilité de prise en charge au titre de la formation professionnelle continue (*financement en fonction de votre statut et de vos droits à la formation*).

Contacter Kaléidoscope au plus tôt pour mettre en place les demandes de prise en charge.

Si vous ne pouvez pas bénéficier d'une prise en charge, une participation de 150€ vous sera demandée.

Nous sommes prêts à nous **adapter à vos situations, contactez-nous** pour toutes questions.