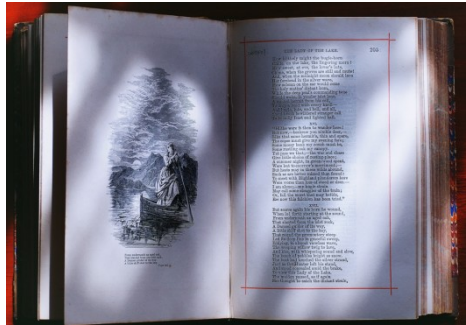


L'HEURE DU CONTE -Animation pour adultes-

Format : 1h30 – E/ANIMATIONS/L'heure du conte



- ⇒ **Présentation générale** : à mi-chemin entre le conte philosophique, le cercle de lecture et l'atelier débat, l'heure du conte a pour vocation de vous faire renouer avec le plaisir d'enfance d'écouter un joli conte, de pouvoir échanger en groupe vos ressentis et questionnements et de vous faire découvrir de façon concrète les apports et éclairage de la sophrologie et du coaching

- ⇒ **Fréquence : 1 fois par mois**

- ⇒ **Description** : contes courts, sur une thématique particulière, suivis d'un atelier – débat avec un échange de type coaching, des pistes de réflexion et plusieurs exercices de sophrologie.

- ⇒ **Fourni aux participants en fin de séance : Le carnet du participant**, qui reprend l'intégralité du texte du conte, et sur lequel le public est invité à noter ses ressentis, ses questions sur la thématique abordée ainsi que les pistes d'action pour y répondre (action de coaching) et les exercices pratiqués (en sophrologie)



Emmanuelle
Sophrologue

Anne-Marie NOLOT
Coach et conférencière
06-70-19-43-28

<https://etsisophrologie.wixsite.com/>

<https://www.dynacoach.fr/>

LE CARNET DU PARTICIPANT

1^{er} conte - Le chercheur - Jorge BUCAY

1- LE CONTE :

Texte du conte : Le chercheur

2- Qu'avez-vous ressenti à la lecture de ce conte ?

.....
.....
.....
.....

3- Quelles questions vous viennent suite à cette lecture ?

.....
.....
.....
.....

4- Les premières actions à poser pour répondre à ces questions

.....
.....
.....
.....

5- Les exercices de sophrologie sur ce thème

1^{er} exercice

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti

.....

.....

.....

.....

2^{ème} exercice

.....

.....

Mon ressenti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1- Qu'avez-vous ressenti à la lecture de ce conte ?

.....
.....
.....
.....

2- Quelle est pour vous la thématique de ce conte ?

.....
.....
.....
.....
.....

3- Que mettriez vous dans votre carnet personnel ?

.....
.....
.....
.....
.....

4- Qu'est-ce qui vous empêcherait d'y noter plus de choses ?

.....
.....
.....
.....
.....

5- Quelle première action pouvez vous entreprendre pour cela ?

.....
.....
.....
.....
.....

6- Quelles questions vous viennent suite à cette lecture ?

.....
.....
.....
.....

7- Les premières actions à poser pour répondre à ces questions

.....

.....

.....

.....