

Arbre de vie

Créez l'arbre qui est en vous !



Durée : 1 Jour / 7 heures.
(A titre indicatif)



Pré-requis : Aucun.



Public : 6 à 10 participants.
Toute personne qui souhaite développer la connaissance de soi, la confiance en soi et sa capacité à travailler collectivement.



A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de donner du sens à votre projet et à votre parcours.
- de découvrir une approche créative.
- de développer l'estime de soi.
- de faire émerger et renforcer ses compétences et ses valeurs.
- d'aider à mieux parler de soi-même et de leur équipe.

Apports théoriques et méthodologiques

en alternance avec la création et réalisation de votre arbre de vie et de la forêt de votre équipe.

L'arbre va permettre à l'équipe de :

- + de co-construire sa vision positive.
- + de donner du sens à ses projets, à ses objectifs.
- + de mieux se connaître et se reconnaître.
- + de favoriser les attitudes collaboratives.
- + d'aider à parler des difficultés au sein du groupe.

C'est un outil inspiré des **Pratiques Narratives** ; qui invite les participants à utiliser leur créativité, leur imaginaire :

- par une réflexion sur leurs racines professionnelles et leur histoire.
- pour renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- pour créer du lien, favoriser la cohésion d'équipe.

Construire l'arbre de vie en équipe / individuellement



ACCOMPAGNER AVEC L'ARBRE DE VIE

- Un processus créatif en 6 étapes : Racines, Sol, Tronc, Branches, Feuilles et Fruits.
- La construction de son arbre de vie à travers des questions spécifiques à l'objectif.
- Le questionnement personnel pour raconter son arbre de vie professionnel, l'explicitier par des mots et le confronter à ses pairs, et permettre à chaque collaborateur de créer des connexions au sein de l'équipe.

LA FORÊT DE VIE

- Réalisation de la **forêt de vie** de l'équipe par la découverte des arbres de vie de chacun de ses membres.
- Résonnance au récit des autres par un effet miroir.
- La mise en commun et le partage de l'expérience de chacun pour améliorer la connaissance et la compréhension mutuelle.

LA TEMPÊTE DE VIE

- Anticiper les difficultés dans un esprit collaboratif.
- Évoquer les difficultés présentes et envisageables à l'avenir au sein de l'équipe.

CÉLÉBRATION DE LA FORÊT

- Célébrer l'ancrage des avancées et des apprentissages.
- Acter ce qui a émergé et rendre visible le changement par un témoin externe.