

**Formation 4 jours**  
**« Découverte Entraînement mental »**

# **Penser et agir dans la complexité**

Pour s'exercer collectivement à l'agilité et à la souplesse.  
Pour conscientiser nos habitudes de pensée. Pour sortir de nos routines.  
L'entraînement mental est une méthode, une démarche, une invitation à l'entraînement de la pensée et à l'engagement dans l'action. C'est un cheminement, fait de questionnement et de raisonnement, en vue de penser par soi-même, avec d'autres. Il offre la possibilité d'utiliser une méthode de résolution efficace.

C'est aussi une démarche qui vise l'émancipation de la pensée à l'égard des conditionnements qui la brident.

C'est essentiellement à partir des situations concrètes amenées par les participants que l'on favorisera la découverte des différents mécanismes de pensée et d'action.

Il s'agira de travailler ces situations, issues de nos vies quotidiennes, militantes et/ou professionnelles, afin de dégager des interrogations, des analyses et des perspectives d'actions concrètes et opérationnelles.

Formateurs : Emmanuelle Pain, Jean-Marie Perrinel.

Formation accessible à tous-tes (aucun prérequis n'est nécessaire).

## **Modalités pratiques**

Coût : 840 €. (4 jours – 28h x 30 €.).  
Pour les prises en charge par employeur, OPCO, CPF, Pôle emploi,... : nous demander un devis.  
Si absence ou refus de prise en charge : nous contacter pour tarif réduit.

Repas fournis et pris en commun (participation demandée aux stagiaires : 15 €. par repas).

Le coût financier ne doit pas être un frein : n'hésitez pas à nous appeler.

**Du lundi 31 janvier  
au jeudi 3 février 2022**

**9h à 17h\***

**Les Lococotiers  
(Ambert).**

\* : horaires indicatifs

## **Informations et inscriptions**

Association la Brèche

04.73.95.86.53

jmperrinel@la-breche.fr

