

Programme du CAMP SYNERGIE – 7 jours – J1 à J3

Horraire	JOURNEE TYPE	J1 – Besoin fondamentaux	J2 - Besoin fondamentaux	J3 – Gestion positive des tensions
7H30h – 9h	PETIT - DEJEUNER	PETIT - DEJEUNER	PETIT - DEJEUNER	PETIT - DEJEUNER
9h – 9h30	Intendance (30min)	Accueil Règlement : adhésion asso + participation	Intendance repas & vie quotidienne	Intendance repas & vie quotidienne
9h30 – 10h15	Cercle Reliance + Exo corporel (45min)	Jeu de Présentation / Attentes / But et déroulement	Réveil du corps, exo hara	Réveil du corps, exo respiration
10h15 – 11h	Session 1 Cours Théorique (45min)	Session 1 : Présentation du Programme - La voix de l'écoute, l'écoute empathique « notre outil de base pour ces 7 jours »	Session 1 : - Les besoins fondamentaux humains - On tente tous maladroitement de les combler	Session 1 : - Le conflit, moteur de l'évolution - Toute tension est liée à des besoins insatisfaits
11h – 11h15	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)
11h15- 12h30	Session 2 Atelier pratique (1h30)	Session 2 : Organisation vie collective - Horaire d'une journée type (début, pause, repas, tâches vie quotidienne) - Tableau des activités collectives	Session 2 : - Atelier d'écoute empathique sur les besoins frustrés - Qu'est ce qui manque dans votre maslow	Session 2 : - Atelier d'écoute empathique sur les conflits récurrents de nos vies - Qu'est-ce qui vous agace ou vous fait peur chez « l'autre » ?
12h30 – 15h	Prépa repas + DEJEUNER + pause	Prépa repas + DEJEUNER + pause	Prépa repas + DEJEUNER + pause	Prépa repas + DEJEUNER + pause
15h – 15h15	Cercle de reliance	Cercle de reliance	Cercle de reliance	Cercle de reliance
15h15 -16h	Session 3 : Cours Théorique (45min)	Session 3 : Cours Théorique (45min) - La voix de l'écoute, l'écoute empathique	Session 3 : - Le manque d'attention et le cadre insécure de l'enfance, - Les blessures et la perte de l'estime de soi - La création de l'égo et des stratégies de protection	Session 3 : - Savoir dire nos besoins / Savoir entendre les besoins de l'autre - La grille CNV comme cadre d'écoute
16h00-16h15	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)	PAUSE (15min)
16h15-17h15	Session 4 : Atelier pratique (1h)	Session 4 : Atelier pratique (1h) Faire connaissance empathiquement Former des duos ou trios, un se présente et les autres essaient de reformuler	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Atelier d'écoute empathique sur les interdits - Quel est votre tempérament, votre couleur d'égo, votre mode réactionnel, votre masque	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Atelier d'écoute empathique CNV en grand groupe « exemple »
17h15 – 18h	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)
18h – 19h	Temps libre (1h)	Temps libre (1h)	Temps libre (1h)	Temps libre (1h)
19h – 21h	Prépa repas + DINER	Prépa repas + DINER	Prépa repas + DINER	Prépa repas + DINER
21h – 22h30	Veillée (1h30)	Veillée (1h30)	Veillée (1h30) Percussion et rythme	Veillée (1h30) Chant / Musique

Programme du CAMP SYNERGIE – 7 jours – J4 à J7

Horaire	J4 - Gestion positive des tensions	J5 – Gestion positive des tensions	J6 - Rêver ensemble	J7 – Rêver ensemble
7h30h – 9h	PETIT - DEJEUNER			
9h – 9h30	Intendance (30min)	Intendance repas & vie quotidienne	Intendance repas & vie quotidienne	Intendance repas & vie quotidienne
9h30 – 10h15	Cercle Reliance + Exo corporel	Réveil du corps, exo respiration	Réveil du corps, exo hara	Réveil du corps,
10h15 – 11h	Session 1 Cours Théorique (45min) - CNV et communication transformative - OSBD	Session 1 Cours Théorique (45min) - Les faux sentiments ou jugements cachés ! - Clarifier mes intentions - la douche émotionnelle (passif/assertif/agressif)	Session 1 Cours Théorique (45min) - Ma raison d'être perso et celle des autres - Rêver ensemble ou séparément	Session 1 Cours Théorique (45min) Mandala Holistique
11h – 11h15	PAUSE (15min)			
11h15- 12h30	Session 2 Atelier pratique (1h30) - Exo marelle en grand groupe	Session 2 : - Jeu de rôle de vos problématiques conflictuelles	Session 2 : - Partage des valeurs qui m'anime ce que je rêve	Session 2 : Mandala holistique
12h30 – 15h	Prépa repas + DEJEUNER + pause			
15h – 15h15	Cercle de reliance	Cercle de reliance	Cercle de reliance	Cercle de reliance
15h15 -16h	Session 3 : Cours Théorique (45min) - Dissocier besoins et désirs compulsifs	Session 3 : - Médiation mode d'emploi	Session 3 : - Déjouer les conflits structurels et différencier les conflits interpersonnels - Les guildes humaines et botaniques	Session 3 : Gouvernance basée sur les besoins
16h00-16h15	PAUSE (15min)			
16h15-17h15	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Exo en grand groupe « marelle étude de cas » exo de repérage des besoins -	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Jeu de rôle de vos problématiques conflictuelles	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Jeux à la recherche des partenaires idéaux (je cherche un ???) - Atelier écoute, qu'est-ce que je ne veux plus vivre, qu'est-ce que je veux vivre ?	Session 4 : Atelier pratique (1h) - Jeux de l'écohomeau
17h15 – 18h	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin journée Bilan journée ajustage (1h)	Cercle de fin de fin de stage Bilan stage (1h)
18h – 19h	Temps libre (1h)			
19h – 21h	Prépa repas + DINER			
21h – 22h30	Veillée (1h30)	Veillée (1h30)	Veillée (1h30) Cérémonie du partage	

Les cercle de reliance du matin : 1 - Tour de météo, 2 - Qu'est qui est doux ou dur, 3 - Tour des besoins divers, annonces, 4 - Jeux divers

Les cercles de reliance du midi : 1- Centrage dans le corps, 2 - jeu

Les cercles de reliance du soir : 1 - Météo, 2 - Qu'est qui est doux ou dur, 3 - ajustage pour le lendemain