Déroulé pédagogique sur les 8 sessions pour le travail et la retraite

Première session :

Recueil des problématiques : une heure d’expression des problématiques, 45 minutes d’EFT, une heure sur les nouvelles expressions à l’issu de l’EFT

Deuxième et troisième sessions :

Travail sur les problématiques

Quatrième et cinquième sessions

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

Sixième à huitième sessions

Travail sur l’avenir, projets, dynamique personnelle

Chaque session aura des apports théoriques, des exercices pratiques, des apports de la sophrologie (et autre).

Il pourra y avoir du travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun

Il pourra y avoir du travail en sous groupes