

# Programme de la formation

## Animer des cercles de parole

### 1 Définir le cadre de son cercle et le communiquer.

À travers mes questions, je vous accompagne à définir VOTRE propre cadre d'animation de cercles. Ces questions posées en amont, vous permettront d'appréhender les enjeux d'un cercle et de vous préparer, en fonction de vos capacités, de vos besoins et de vos limites. Un cadre peut évoluer mais il est nécessaire pour assurer le bon déroulement d'un espace de partage, pour vous mais également pour vos participant.e.s.

### 2 L'intelligence émotionnelle dans les cercles. Définir la place que l'on donne aux émotions dans un cercle et les accompagner.

Il arrive fréquemment que des émotions émergent lors d'un cercle car nous proposons un espace sécurisant où la parole et l'émotion peuvent être libérées, écoutées et accueillies. Ici, nous parlerons de l'intelligence émotionnelle du cercle et des choix que vous ferez pour garantir votre sécurité émotionnelle et celle des participant.e.s.

### 3 Connaître les différentes postures d'animateur.trice, les choisir et les incarner. La posture visible.

Il existe différentes façons d'animer des cercles. Votre posture d'animateur.trice sera différente en fonction de vos choix. Nous testerons différentes variantes pour mieux ressentir les différences, en tant que participant.e et en tant qu'animateur.trice.

### 4 Le silence et les connexions subtiles. La posture subtile et silencieuse.

L'écoute silencieuse et profonde est une des clés essentielles de l'animation de cercles. Votre qualité de présence jouera indéniablement sur la qualité des échanges et la profondeur des prises de conscience. Nous verrons ici comment se mettre à l'écoute de nous-même pour mieux percevoir les informations subtiles et non verbales.

### 5 Et après le cercle ... ? Accompagner la suite de façon douce, claire et bienveillante.

Les cercles de parole peuvent être une incroyable expérience humaine d'écoute, d'empathie, de justesse relationnelle, d'empuancement. Qu'en est-il quand nous sortons de ce cadre sécurisant et bienveillant pour intéragir dans un monde basé sur la compétition, la domination, la force ? Nous aborderons ces transitions par toujours faciles à gérer pour les participant.e.s.

