



## Apprendre à lâcher prise et prendre du recul avec la ludopédagogie

### Objectif de la formation

- Explorons les champs du lâcher prise et de la prise de recul avec une approche ludique pour ouvrir le champ des possibles
- Approprions-nous d'autres approches et solutions à travers l'expérimentation offerte par le jeu
- Développons un mieux-être dans sa vie personnelle et professionnelle
- Prenons du recul et de la distance face aux aléas professionnel pour gagner en sérénité et en efficacité
- Inventons une nouvelle façon de vivre son quotidien au travail en vivant une expérience apprenante différente, ludique et éclairante

**Durée/Date** 2 jours, soit 14 heures, dates à déterminer

**Coût** A déterminer

**Prérequis/Public** Aucun prérequis – 9 Participants maximum par groupe (en raison du plateau de jeu) – Salle de formation suffisamment grande pour permettre de travailler en sous-groupes

**Lieu** Site client ou location de salle

### Méthodes, moyens

Formation intra en présentiel

Ludopédagogie : alternance de vidéos, photolangage, brainstorming, sérieux game, workshop, tests, mises en situations ludiques et jeux de rôle. A travers un plateau de jeu spécialement développé par Valéa, des scénarios immersifs de situations de travail compliquées sont proposés et les rôles distribués aux participants. Ils doivent alors trouver des solutions et déterminer les plans d'action de chacun afin de les mener à bien. Les debriefs successifs permettent d'analyser les expériences vécues et d'en tirer un enseignement en vue d'une appropriation dans sa posture de professionnel.

Méthodologie pédagogique mise en œuvre : Orientation et accompagnement des participants par la Consultante. Evaluation des positionnements et des progressions constante. Débrief en fin de séance pour enseignement et réorientation de la poursuite des mises en situations à travers le jeu. Puis en fin d'après-midi pour conforter les apports selon le souhait des participants. Etudes de fiches mémos pour lier une compréhension et une appropriation théoriques à l'expérimentation ludique. Identification des leviers de gain de d'efficacité et de QVT observés et détermination des plans d'action individuels.

### Evaluations

Avant la formation : Echange entre la Consultante et le Commanditaire, ainsi que, si possible, avec les bénéficiaires, afin de clarifier les attentes et les modalités à retenir.

Pendant la formation : Pédagogie active mise en œuvre par la ludopédagogie. Tour de table permettant l'expression des attentes et contraintes. Autoévaluations puis évaluations partagées avec tests et autodiagnostic. Cas pratiques, mises en situations, jeux divers et nombreux, workshops. Exploitation du PAP pour évaluer prise en compte du contenu par les participants et perspectives de mises en œuvre au retour au poste. Questionnaire d'évaluation final intégrant 15 registres d'évaluation et commentaires des participants.



## Apprendre à lâcher prise et prendre du recul avec la ludopédagogie

A l'issue de la formation : La Consultante adresse une synthèse des évaluations des participants et les complète de ses préconisations à l'attention de son commanditaire.

Exemples de commentaires dans le cadre de formations avec la méthode de la ludopédagogie par Valéa :

Note 20/20 sur les 15 registres de l'évaluation :

« *Personne très sympathique (la Consultante), douée d'une grande capacité d'écoute. Sait mettre les participants à l'aise, même quand les avis divergent. Très ludique et en même temps très instructif. J'ai adoré comme la fois précédente. Très positif.* »

« *Merci pour cette formation qui a aussi aidé à rassembler l'équipe et peut-être à la resouder.* »

### Contenu

- ➔ C'est quoi le lâcher prise et la prise de recul ? (vidéos, photolangage, brainstorming)
- ➔ Le travail m'a « tuer » ! Les 5 pathologies du travail qui vous guettent et comment les éviter (photolangage, illustrations, workshop)
- ➔ Accepter que tout ne soit pas parfait et de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement (sérieux game, scénarios, jeux de rôle)
- ➔ L'effet du travail sur les interactions sociales ou comment ne pas devenir un schizophrène paranoïaque à tendance sérial killer neurasthénique... (vidéos, sérieux game, scénarios)
- ➔ Les attitudes et comportements à bannir et ceux à développer (tests, jeux de rôle, workshop)
- ➔ L'avènement du super professionnel efficace et bien dans sa peau (quizz, workshop)