



L A M É A N D R E

**Formation**  
**Penser et structurer son action dans la complexité**

***Entraînement mental approfondissement***

**Pourquoi cette formation ?**

Une session d'approfondissement permet, entre rigueur et souplesse, de continuer le travail d'appropriation des méthodes proposées par l'entraînement mental : adopter des réflexes tout en déjouant ses habitudes de pensée et affiner peu à peu ses propres manières de faire.

Après un retour sur les principales notions développées lors de la session découverte,

- nous travaillerons de nouvelles applications concrètes,
- nous nous ouvrirons à des façons inventives d'opérer avec la méthode dans tous les champs de la vie quotidienne et professionnelle
- et nous explorerons de nouveaux champs des sciences sociales et humaines afin d'acquérir d'autres outils méthodologiques utiles pour aborder la notion de complexité.

Durée 4 jours – 28 heures

Responsable de la formation Christophe Chigot

Formateurs et formatrice Sylvère Angot, Christophe Chigot, Didier Pugeat, Marie Céline Mayoud et, selon les formations, un.e autre passeur.e d'entraînement mental

Lieu Sur site

La Méandre - siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON  
[contactlameandre@gmail.com](mailto:contactlameandre@gmail.com) - [www.lameandre.net](http://www.lameandre.net) – 00 33 614 22 01 28  
R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 / Code APE/NAF : 9499Z  
N° déclaration OF : 84 69 15820 69

- Prérequis

Cette formation ne réclame pas de prérequis, si ce n'est d'avoir suivi une session découverte de l'entraînement mental.

- Publics concernés :

Tout comme la session découverte, cette session de formation est particulièrement adressée aux personnes impliquées dans des projets de transformation sociale, souhaitant acquérir des outils pour mieux s'organiser et prendre des décisions, et notamment celles en situation d'animation de groupes – intervenant et intervenantes sociales, animateur/trices, formateur/trices ... et/ou en situation de responsabilité ou de pilotage de projet – directions, coordinateur/trices, responsables d'associations...

Nous sommes à votre écoute, si vous avez un besoin particulier, par exemple lié à une situation de handicap. N'hésitez pas à nous en parler de sorte que nous étudions ensemble la possibilité d'adapter les modalités de la formation.

- Objectifs

1. Mieux se situer dans un environnement complexe
2. S'entraîner à construire des stratégies d'intervention sociale qui allient exigence de rationalité, respect de l'humanité et acceptation de la complexité à l'œuvre
3. Se doter d'une culture méthodologique permettant de résoudre des problèmes

- Compétences visées

À l'issue de ce module, les participant.e.s devraient être en mesure de :

- Analyser plus finement des situations complexes et résoudre des problèmes
- Concevoir avec pertinence une intervention en situation de formation, d'accompagnement ou de conseil
- Animer des réunions et des débats de manière plus efficace
- Enrichir leur capacité argumentaire

- Méthode d'animation

Des exercices pratiques alterneront avec des apports techniques ou théoriques. Ces exercices porteront sur des situations concrètes proposées et choisies par les participant-es, en rapport avec leurs expériences professionnelles passées et présentes. Les apports théoriques sont articulés à des éclairages très précis issus de sciences humaines : sociologie, sciences du langage, étymologie, philosophie, entre autres.

## ● Programme

Jour 1 - Matin : accueil, présentation des participant-es et du programme. Actualité de l'entraînement mental en France et en Belgique et retour sur les principaux éléments de la session découverte (schéma et articulation dialectique/logique/éthique).

Après-midi : exercices de formulation de situations et premier exercice en situation proche de la vie quotidienne (au téléphone, en marchant, sur un temps court). Mis en commun et apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs.

Jour 2 - Matin : présentation d'autres manières d'aborder l'ensemble méthodologique. Explicitations par les formateurs et exercices d'appropriation.

Après-midi : application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes ; mise en commun des avancées et difficultés. Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs.

Jour 3 - Matin : Retour sur la dimension dialectique et approfondissement à partir des apports de Georg Wilhelm Friedrich Hegel. Exercices d'appropriation.

Après-midi : application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur différentes situations concrètes de la vie professionnelles et/ou associative : animation de débat, prise de parole en public, écriture puis mise en commun et apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs.

Jour 4 - Matin : Apports issus des sciences sociales et humaines en fonction des thématiques abordées par les participant-es. Exercices d'appropriation.

Après-midi : application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes ; mise en commun des avancées et difficultés. Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formateurs.  
Bilan de fin de formation.

- Évaluation de l'action de formation

- Des temps quotidiens collectifs sont prévus pour que les stagiaires puissent revenir sur les contenus proposés, poser des questions et exprimer d'éventuelles difficultés. Ces temps permettent également de vérifier l'appropriation active des compétences et leur adéquation avec les terrains d'action des stagiaires.
- Un bilan final permettra une évaluation avec les stagiaires. Les critères utilisés pour le bilan : acquisition et appropriation des outils, dispositifs et démarches méthodologiques selon les projets contextes professionnels des stagiaires jusqu'aux applications concrètes envisagées afin d'en vérifier la plausibilité.
- Un relevé d'appréciation est également distribué en fin d'action et rempli par les stagiaires.
- Une attestation de suivi de formation, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise aux stagiaires à l'issue de la prestation.

- Cout : 1200 € TTC par jour soit pour 4 jours 4800€ , intégrant :

- Les temps préparatoires, échanges et co-construction des contenus avec la structure et en lien avec les besoins repérés des publics, en amont de l'intervention
- 28h de vis-à-vis pédagogiques déployés en 4 jours

Les frais de déplacement sont facturés en sus.

- La Méandre

La Méandre est une association d'éducation populaire membre du réseau des Crefad. Elle réalise des interventions auprès de structures (associations, collectifs, entreprises, collectivités locales...), des diagnostics institutionnels, propose des formations et accueille des groupes de recherche autour de thématiques liées à ses activités.

En savoir plus : [le site de la Méandre](#)

- Intervenant.es

Une présentation des intervenant.es est disponible [sur notre site](#).

Contact : Christophe Chigot - 06 14 22 01 28 - [contactlameandre@gmail.com](mailto:contactlameandre@gmail.com)

La Méandre - siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON  
[contactlameandre@gmail.com](mailto:contactlameandre@gmail.com) - [www.lameandre.net](http://www.lameandre.net) – 00 33 614 22 01 28  
R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 / Code APE/NAF : 9499Z  
N° déclaration OF : 84 69 15820 69