

Vous souhaitez

- Vous dé-tendre et dé-stresser
- Profiter pleinement de l'instant présent
- Développer confiance et estime de soi
- Communiquer avec autrui de façon plus efficace et ajustée
- Changer des habitudes néfastes
- Modifier habitudes et structures sociales dégradantes pour vivre 'debout'
- Penser, décider et agir en commun



Une info, un conseil,
une question ?

Tél : Paris 01 47 09 20 24

Bretagne 02 56 44 57 01

Rhône-Alpes 06 75 14 66 67

www.co-libri.fr

Co-Libri propose

I UNE FORMATION DE BASE EN SIX MODULES

➔ SE RESSOURCER

1 Se détendre, se recentrer, et apprendre à dire sensations et sentiments. C'est la base pour aller mieux et... profiter des bons moments !

2 Mieux dire son vécu et bien écouter celui de l'autre, en toute confidentialité, voilà comment on construit un bon soutien réciproque !
On pourra ainsi soulager les tensions de la vie actuelle et aussi entreprendre de nouveaux projets personnels.

3 Reprendre, ré-élaborer ses récits de vie, dans une écoute réciproque, bienveillante et égalitaire, pour restaurer l'estime de soi, dans une dynamique de confiance en soi et en l'autre.

➔ DÉVELOPPER DES RELATIONS DIRECTES ET EFFICACES

4 S'entraîner à communiquer directement, précisément et sincèrement, c'est possible ! Ici, on pourra s'exercer en toute sécurité à l'authenticité

5 Agir sur son milieu : nos projets ne se heurtent pas qu'aux autres, mais aussi à des coutumes, des lois injustes ou néfastes pour notre santé et notre environnement. Chacun pourra peu à peu sortir du sentiment d'impuissance et s'autoriser à agir.

6 Penser et agir en commun : Vivre librement s'oppose à l'isolement individualiste. On se formera à la mise en commun des intelligences et des énergies pour que la liberté des uns entraîne enfin celle des autres.

II UNE FORMATION CONTINUE EN GROUPE DE PRATIQUE

Après la formation de base, la formation continue intègre ces thèmes au service des préoccupations et des projets de chacun.

Co-Libri propose alors la participation à un groupe régulier de pratique.

Co-Libri :

Un espace de formation réciproque et de recherche où chacun se forme à agir et interagir plus librement, et où les compétences et les idées de chacun trouvent leur place selon 3 principes : réciprocité de l'aide donnée et reçue, auto-prise en charge (chacun progresse à son rythme et selon ses priorités), et enfin recherche permanente.

L'association Co-Libri

- Un espace de formation à l'agir libre, pratique et théorique, par l'écoute et la communication réciproques.
- Un accompagnement des changements personnels, professionnels, sociaux.
- Une pédagogie non directive, qui donne à chacun des outils pour se former, où les formateurs sont surtout des personnes ressources et des partenaires.
- Des formateurs compétents, professionnels de l'éducation, de la santé ou des relations sociales ayant une formation théorique pluridisciplinaire et une solide expérience de la conduite du changement.
- Des bases théoriques plurielles psychologiques, philosophiques et anthropologiques, s'appuyant sur des auteurs reconnus tels que C. Rogers, J.P. Sartre, P. Ricœur, E. Morin.
- Une structure associative conviviale, cohérente avec une éthique de l'agir-ensemble, de la co-gestion et de la responsabilité individuelle et collective.
- Des coûts limités, grâce à la réciprocité des pratiques et à la gestion collective.

Co-Libri



COMMENT PARTICIPER

Stages de formation de base

- 1 week-end seul : à partir de 80 €
- Abonnement 6 w.e. : à partir de 60 € par w.e.

Groupe de formation continue

- Participation aux frais : à partir de 20 € par jour
- Cotisation annuelle : à partir de 20€.

Stages internationaux

- Un ou deux par an, en résidentiel.
- Il convient alors d'ajouter les frais fixes d'hôtellerie.

Cotisation et participations aux frais

- évoluent du simple au triple pour s'adapter aux revenus de chacun.
- De plus, des bourses peuvent être accordées en cas de besoin.

Co-Libri

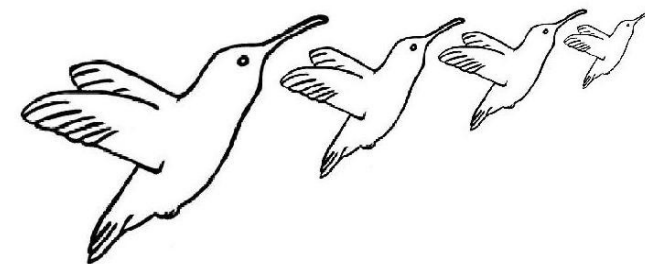
Association loi 1901

2 rue Saint Luc
75018 Paris

Tél : Paris 01 47 09 20 24
Bretagne 02 56 44 57 01
Rhône-Alpes 06 75 14 66 67

Contact @ co-libri.fr

Co-Libri



Apprendre ensemble
à penser et agir
librement

Libres, réalistes et solidaires

Co-Libri - Association loi 1901 - www.co-libri.fr