



Catégorie de la mesure	DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL			F
Fonction(s) de la mesure	Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques Soutenir le projet individuel d'insertion Prévenir les comportements à risque			Langue de la mesure
Nom de la mesure	Regard			Couverture LAA <input type="checkbox"/>
Organisateur	Force			
Description de l'activité	L'atelier "Regard.Force" est organisé par une intervenante sociale qui a créé des accompagnements en développement personnel. L'idée est de soutenir une reprise de contrôle sur sa vie et sur son pouvoir d'action grâce à la pratique de divers exercices de visualisation créatives et de mouvements du corps. L'intervenante a une valise d'outils et adapte les exercices selon la situation et les besoins des bénéficiaires. Chaque personne repart avec sa propre valise d'outils qu'il.elle peut utiliser de manière rapide et autonome.			
Profil des bénéficiaires	Personnes adultes (18 ans révolus), hommes ou femmes, soutenus par l'aide sociale, qui expriment le besoin de reprendre confiance en eux et en leur pouvoir d'action, d'avancer suite à des difficultés. Ce n'est une thérapie mais un échange d'outils, un tremplin pour se créer une base solide pour la suite et favoriser l'empowerment.			
Objectifs à atteindre	<ul style="list-style-type: none"> - Porter un nouveau regard sur soi et autour de soi (en cas de manque de confiance ou d'estime de soi, emprise, passivité, blocages à avancer). - Prendre conscience, valoriser et utiliser ses ressources et ses acquis suite à des difficultés rencontrées. - Échanger des outils de reconnaissance, d'acceptation et d'expression des émotions. - Apprendre la visualisation créative et les mouvements spécifiques du corps pour se recentrer dans le présent et clarifier ses objectifs pour l'avenir. - Acquérir des méthodes simples, rapides et autonomes pour prendre soin de soi au quotidien et soutenir un meilleur pouvoir d'action à long terme. 			
Conditions de participation	Personnes curieuses de découvrir et échanger des outils de développement personnel. Atelier en français facile (pour les personnes migrantes et réfugiées) ou possible de faire appel à un.e interprète. Également sans interprète si connaissances en allemand, anglais, espagnol.			
Moyens et méthodes	Visualisation créative et mouvements du corps dans la nature.			
Capacité d'accueil	1-3 personnes			
Frais d'organisateur	750.- CHF par personne au total (peuvent s'ajouter des forfaits en cas d'interprétariat et de mauvais temps, cf. Remarques)			
Durée	5 séances d'1h30, possible de prolonger si besoin.			
Dates	Les dates et fréquence sont fixées avec les bénéficiaires selon les besoins et les disponibilités.			
Fréquence				
Horaire	Les horaires sont fixés avec les bénéficiaires selon les disponibilités.			
Taux d'activité				
District	Sarine			
Adresse	Chemin du Verger 10			
Localité	1752 Villars-sur-Glâne			
Coordonnées de l'organisateur	FORCE			
Responsable de la mesure	Loïse Lambert			
Téléphone	077 913 38 78	Adresse	Chemin du Verger 10	
Fax	--	No postal / Localité	1752 Villars-sur-Glâne	
E-Mail	loise.lambert1@gmail.com	Site Web	--	



Catégorie de la mesure	DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL	F
Fonction(s) de la mesure	Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques Soutenir le projet individuel d'insertion Prévenir les comportements à risque	Langue de la mesure
Type d'organisateur	Organisme prestataire (avec contrat de prestations)	Couverture LAA <input type="checkbox"/>
Mission de l'organisme	Force est un concept qui regroupe divers projets et accompagnements individuels afin de valoriser la force acquise des personnes, leurs ressources, et porter un nouveau regard sur soi et autour de soi.	
Responsable de l'organisation	Loïse Lambert	

Remarques

Les ateliers sont organisés à l'extérieur à Villars-sur-Glâne. L'adresse du lieu de rendez-vous est donné aux bénéficiaires. En cas de mauvais temps nous nous rendons à un lieu extérieur abrité.

Forfait "interprétariat" : 131 CHF supplémentaires par personne et par séance en cas de nécessité d'interprétariat (y compris déplacement de l'interprète).

Forfait "mauvais temps" : 25 CHF supplémentaires par personne et par séance en cas de nécessité de louer une salle.