**Une image contenant texte, Police, conception, Graphique

Description générée automatiquement**

**Séminaire de cohésion 8 capitaux - création de collectif**

Voici une idée synthétique pour deux journées immersives dans l'intention communautaire d’un collectif

**Journée 1 : Journée des Cré-Acteurs**

1/ Café d'accueil inclusif avec bâton de café (rôle d'accueil partagé)

2/ Présentation de la Journée des Cré-Acteurs

3/ Marché des idées : partage de projets inspirants (pitchs et échanges)

4/ Exploration silencieuse avec support visuel (cartes multi-thématiques réalisées par les apprenants en lien aux principes de réalité, ex : baisse de la culture chez les jeunes …) et écriture dans un roadbook personnel

5/ Repas expérientiel autour des savoirs culinaires, par les participants

6/ Méditation digestive en marchant en binômes et échange passif (écoute active) autour d'expériences positives récentes

7/ Les 3 panneaux : brainstorming dynamique sur l'inspiration, la joie et les questions suscitées par les observations matinales

8/ Atelier méta en grand groupe : fresque de la permacomptabilité, partage des motivations et des actions concrètes envisagées dans différents domaines écologique, économique, social et culturel

Conception systémique : affinage des idées majeures, identification des points de connexion systémique (principes permaculturels), vote et priorisation des concepts concrets

9/ Brainstorming collectif sur les « FLOPS » des concepts choisis et transformation des « FLOPS » pour les convertir en « TOPS ». Création de poèmes en sous-groupes sur les concepts choisis, en utilisant les idées précédentes

Lecture des poèmes en grand groupe et clôture de la Journée 1

**Journée 2 : Journée d'Action Communautaire**

1/ Accueil

2/ Exploration de la Subjectivité :

Photolangage : Choisissez une carte représentant vos expériences passées et vos aspirations futures, puis partagez-les avec un partenaire qui écoutera et prendra des notes.

3/ Cultivation de l'Inter-Subjectivité :

Rêve Éveillé Uchronique : Voyage onirique dans les cinq mondes, stimulant les sens à travers la danse, les odeurs et le théâtre. Chaque groupe explore l'un des cinq mondes en suivant les actions choisies la veille. Un facilitateur note les descriptions sur une grande feuille par monde.

Mot de l’organisateur et recontextualisation des 8 capitaux

4/ Repas en conscience et partage de joie : Prendre le temps d'échanger de manière plus approfondie que la veille.

5/ Promouvoir l'Inter-Objectivité :

Retour à la réalité terrestre : Utilisation de la fresque des 8 capitaux pour évaluer les ressources disponibles et sous-utilisées. Identifier les forces et les faiblesses de chacun et discuter des opportunités et des menaces. Remplir le FFOM 8K (Forces, Faiblesses, Opportunités, Menaces).

Positionnement des principes communautaires de la permacomptabilité.

6/ Moment de contemplation sensorielle : Pause dans un jardin, séance de bain de son ou de massage pour favoriser la concentration.

7/ Réaffirmation du cadre intentionnel : Utilisation du cube harmonique 8K pour définir les règles de fonctionnement souhaitées. Brainwriting pour recueillir les idées de tous les participants et affichage des résultats.

8/ Concrétisation des Objectifs :

Transformation des concepts communautaires en projets : Chaque participant choisit un rôle qui l'attire dans les projets affichés, en lien avec son Ikigaï.

Création d'un Triangle de l'Intention : Par groupes de trois, réalisation d'une œuvre d'art représentant un triangle de l'intention sur l'un des trois concepts choisis. Présentation des triangles au groupe (enregistrée).

9/ Engagement personnel :

Pacte individuel : Réflexion sur un formulaire dédié, en détaillant les raisons, les partenaires, les ressources nécessaires, les méthodes, les délais et l'engagement envers la communauté.

Cartographie des pactes sur une carte du monde, avec une punaise et un post-it contenant le nom et les grandes lignes du pacte de chacun.

Clôture de la journée autour des prochaines étapes / cercle final