



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Loi du 14 novembre 1991 sur l'aide sociale (LASoc)

Catalogue des mesures d'insertion sociale (MIS) et des mesures spécifiques d'intégration (MInt)

314

Numéro MIS *

MIS/MInt

Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques**

Soutenir le projet individuel d'insertion

Prévenir les comportements à risque

Nom de la mesure **Regard**

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

- 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 Extérieur en nature ou salle louée à Fribourg

Localité 1700 Fribourg

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 acc.regard.force@gmail.com

Site Web --



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Loi du 14 novembre 1991 sur l'aide sociale (LASoc)

Catalogue des mesures d'insertion sociale (MIS) et des mesures spécifiques d'intégration (MInt)

314

Numéro MIS *

MIS/MInt

Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques**

Soutenir le projet individuel d'insertion

Prévenir les comportements à risque

Type d'organisateur Organisme prestataire (avec contrat de prestations)

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

F

Langue de la mesure

Couverture LAA



Remarques

Les ateliers ont lieu à l'extérieur en nature ou dans une salle louée à Fribourg. Il est aussi possible de se déplacer à domicile si nécessaire pour le/la bénéficiaire (par exemple un jeune enfant qui fait la sieste ou les enfants qui rentrent de l'école).

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.