

Programme pédagogique

Transformer ses relations pour guérir

Objectif général : Explorer son système relationnel et agrandir sa liberté d'être

Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

Prérequis :

Comprendre et parler le français

Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.

Via le bulletin d'inscription papier

Délai : 1 jour avant le début de la formation

Diagnostic et compétences

- Détecter et sortir des systèmes anti-relationnels
- Comment amplifier ma créativité, mon énergie ? au service de qui ? de quoi ?
- Comment me respecter au quotidien, être vraiment moi, me positionner ?
- Comment Tendre vers l'amour de "moi m'aime" et des autres ?
- Comment développer des relations de qualité ?
- Comment aller vers plus de calme, de sérénité, de plénitude ?

Méthodes pédagogiques :

- Mises en situations concrètes, témoignages,
- Exercices psychocorporels et créatifs
- Accompagnement spécifique du formateur
- Temps de parole, de partage, de recentrage

Méthode d'évaluation :

Mises en situation face à une problématique

- Diagnostic à sa résolution.
- Analyses de cas pratiques

Durée de la formation :

6 jours en résidentiel

Horaires : 9h00 à 13 h (dont ½h de pause) 16h00 à 19h 30 (dont ½h de pause)

Lieu : St Martin de Londres

Formatrice : Corinne Cygler

Spécialiste reconnue en communication relationnelle, formatrice certifiée ICPF/PRO
Psycho praticienne de l'enfant intérieur

Contact : Corinne Cygler

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr

Accessibilité

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter

Ça crée la Vie est certifié Qualiopi pour la catégorie : actions de formation

Contenu

JOUR 1

Passer du manque au besoin

Repérer mes besoins essentiels et vitaux

M'ancrer, me centrer, me stabiliser : Avoir les pieds sur terre

M'approprier mes racines, mon histoire, mon espace.

JOUR 2

Impulser un mouvement, un élan créateur, éveiller mes sens

Découvrir les joies de l'imagination, de la spontanéité,

Stimuler le désir, le plaisir d'être, de créer, de pétiller

Expérimenter le lâcher prise, savoir rebondir

JOUR 3

Exprimer ce que je ressens sans avoir peur

Avancer du par - être vers l'être

Renforcer la confiance et l'en - vie de vivre.

Construire une autonomie émotionnelle et relationnelle.

JOUR 4

Mieux m'écouter pour mieux m'entendre

Sortir de la victimisation pour me responsabiliser au quotidien

Apprendre les soins relationnels envers moi et les autres

Me connecter à l'amour véritable : don d'amour, désir d'aimer.

JOUR 5

M'ouvrir à des relations plus énergétiques, authentiques, libres.

S'entraîner à lâcher le mental pour accéder à mon intuition

Me relaxer, me détendre, dans ma tête, mon corps, mon esprit

Sortir de l'inquiétude pour avancer vers la quiétude

Accueillir les événements de la vie comme des messages cadeaux

Modalités d'évaluation

Avant : Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

Pendant : Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique –

Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

Après : Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Programme F14_V2_08/2022