

Programme pédagogique Libère ton Passé , Réinvente ta Vie

Objectif : Revisiter les histoires de son enfance pour renaître à la vie

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

- Transformer la culture de la souffrance
- S'approprier des comportements libérateurs
- Révéler son potentiel créatif
- Poser des actes concrets dans sa vie

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 :

5 jours en résidentiel

Horaires : Démarrage le 1^{er} jour à 18h30

- fin du stage le 6^{ème} jour à 14h30

Lieu : St Martin de Londres

Formatrice : Corinne Cygler

Spécialiste en Méthode ESPERE®

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

**www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi
pour la catégorie : actions de formation**

Contenu

JOUR 1

Détecter les fardeaux qui empêchent de vivre au présent
Identifier les schémas anti-relationnels qui entravent l'élan vital
Démasquer les illusions dues à l'attachement au passé

JOUR 2

Se défaire des sentiments toxiques (rancœurs, ressentiments)
Se libérer des peurs, des angoisses qui ne nous appartiennent pas
Débloquer les messages contraignants, les images négatives de soi,

JOUR 3

Sortir du terrorisme relationnel, des attentes de l'autre sur moi
Se détacher d'un système dépendant, attachant, envoutant
Accueillir les événements de la vie comme des messages cadeaux

JOUR 4

Tisser un lien indestructible, nourrissant avec le fragile en soi
Construire une autonomie émotionnelle et relationnelle.
Apprendre les soins relationnels envers soi et les autres

JOUR 5

Découvrir la liberté d'explorer son potentiel créatif
Créer une relation bienveillante et ressourçante avec l'autre
Développer plus de calme, de sérénité, de plénitude

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 F13_V1_10/2022