

## 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 :** StContenu Martin de Londres

**Formatrice :** Corinne Cygler

Spécialiste reconnue en Méthode ESPERE®,

formatrice certifiée ICPF/PRO

Psychopraticienne 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