

8

Ateliers

mieux s'écouter pour mieux s'entendre

En famille, entre amis, au travail.

Les mots, les attitudes qui blessent, les bouderies, les fâcheries, les disputes,
même...

Le stress, la déception, la colère.

Si vous en avez marre, si vous rêvez de relations plus constructives où il est possible de dire en étant entendu.

Rejoignez-nous !

J'ai longtemps oscillé entre replis sur moi et relations complexes, puis ma vie a basculé, grâce à un accompagnement et la découverte de pratiques de libérations émotionnelles.

Enthousiasmée d'expérimenter que mes relations pouvaient devenir paisibles, j'ai décidé de transmettre ce qui était en train de métamorphoser ma vie. Je me suis formée à un mode de communication bienveillant, la CNV (Communication Non Violente), à la bluffante méthode PEAT (je vous en parlerai...) et me suis nourrie des horizons prometteurs des neurosciences.

Les centaines d'entretiens transformateurs réalisés, mon expérience d'animation d'ateliers de groupe m'ont convaincue du bien-fondé de partager ces expériences avec vous afin de faire vôtre cette très belle citation de Sénèque :

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »

Ce que chaque atelier va ouvrir pour vous :

Atelier 1

Découvrir que contrairement à ce que nous avons appris, exprimer nos émotions est fondamental pour notre santé et pour nos relations, parce qu'elles sont à notre service pour nous révéler ce qui porte notre énergie de vie et nos aspirations profondes.

Atelier 2

Sentir comment vos émotions vont vous aider à comprendre ce que vous vivez. Pourquoi vous ne pouvez pas les contrôler, l'importance de les accueillir et comment vous y prendre pour le faire.

Atelier 3

Vivre plus intensément le flux et le mouvement de la vie en vous, exprimer plus clairement ce que vous ressentez et expérimenter que vous pouvez utiliser vos émotions comme des ressources.

Atelier 4

« Tourner 7 fois sa langue dans sa bouche avant de parler » reprendra pour vous tout son sens, pour avoir le temps de traduire vos pensées afin de les rendre plus « entendables » pour l'autre.

Atelier 5

Sortir du réflexe qui consiste à faire des reproches et comment cela vous permettra d'être entendu(e), d'ouvrir la discussion au lieu de l'envenimer

Atelier 6

Apprendre à identifier vos besoins essentiels, aller à la rencontre de meilleurs moyens de les combler, parce que vous serez plus proche de vos propres émotions.

Atelier 7

Découvrir qu'il existe plusieurs façons pour vous de combler vos besoins fondamentaux.

La reconnaissance de vos besoins permettra à l'énergie de vie de circuler en vous et d'accéder ainsi à beaucoup plus de bien-être.

Atelier 8

A ce stade, c'est comme porter des lunettes spéciales ou une nouvelle paire de lunettes qui vous permet de réaliser que vous avez du pouvoir sur votre vie. A ce moment là , vous saurez que votre vie dépend de vous et que vous pouvez modifier les comportements qui vous empoisonnent, si vous le souhaitez.

En même temps, vous aurez une meilleure compréhension de l'autre dans vos relations. Au lieu de chercher à changer les autres ou d'attendre qu'ils vous donnent ce qui vous manque, vous saurez aller chercher en vous les ressources pour votre bien-être.

Durant ces ateliers, nous alternerons diverses expérimentations , parfois ludiques temps de partages, de clarifications dans le respect, la bienveillance et la détente.
A la joie de vous accompagner durant ce cycle d'ateliers!

Un cycle comprend 8 ateliers d'1h30 avec maximum 6 participants

A la joie de vous y retrouver ;)