

Garder ses ressources et son énergie dans la relation d'accompagnement

En quoi puis-je faire
de ma résonance émotionnelle,
une alliée plutôt qu'un obstacle?



Fabienne DELUY et Ludivine STROBBE



Public

Ce Stage s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa posture d'accompagnement des autres, quel que soit son métier : manager, personnel de santé, thérapeute, enseignant, ... Il s'adresse aussi aux personnes qui peuvent se sentir en difficulté dans l'accompagnement émotionnel de leurs collaborateurs ou clients. Ce stage s'inscrit dans une démarche de développement professionnelle et personnelle en même temps

Prérequis

Toute personne qui souhaite questionner et améliorer sa posture d'accompagnement et ses relations est la bienvenue. Chacun est libre de venir avec des expériences à partager dans sa pratique de l'accompagnement.

Contexte et objectifs

Trop souvent, la relation d'accompagnement est vécue comme une relation de sauveur de l'autre et implique donc nos états émotionnels dans ce qui se joue.

Lors de ce stage, nous éclairons nos difficultés à tenir notre posture empathique.

Nous expliquons et pratiquons l'effet de la résonance émotionnelle pour en faire une alliée plutôt qu'un obstacle.

Lors de ces deux jours, nous ouvrons un espace de travail intérieur bienveillant afin que chacun(e) puisse aller à la rencontre de lui-même en bénéficiant de l'énergie du groupe.

Ainsi, le travail individuel permettra à chacun de mettre de la conscience sur des situations de résonance émotionnelle afin de développer son empathie.

Ce stage est limité à 10 personnes pour favoriser les espaces de travail.

Programmation

Le stage est programmé régulièrement.

Les dates et tarifs étant susceptibles d'évoluer, contactez-nous pour toute demande. Nous adapterons notre réponse à vos besoins.

Ludivine : 06.16.85.02.85. lscoaching@sfr.fr

Fabienne : 06.84.64.31.07. source-irisee@gmail.com

Programme général

01

Ma communication

02

Mon positionnement

03

Mes émotions / défenses

04

Mes enjeux inconscients

05

Exercices pratiques





JOUR 1

- Présentation et attentes
- Les différents niveaux d'écoute et leurs conséquences dans la relation d'aide ou d'accompagnement
- Empathie # sympathie
- Outils d'écoute empathique
- Triangle de Karpman: comment éviter les jeux psychologiques inconscients
- Travail par 2 sur une mise en situation : mise en pratique des outils d'empathie
- Travail individuel en groupe sur les sujets apportés par les stagiaires

La journée est ponctuée d'exercices pratiques corporels et de temps de recentrage sur soi.

JOUR 2

- Mise en lumière de l'aspect réflexe de nos réactions face aux événements rencontrés. En quoi notre construction psychique dans l'enfance détermine encore aujourd'hui nos agissements. Comment transformer ré-actions en actes conscients et choisis.
- Différencier nos désirs de nos besoins avec l'outil des couleurs
- Espace vibratoire de sécurité
- Travail individuel en groupe sur les sujets apportés par les stagiaires
- Conclusion & Ancrage



La journée est ponctuée d'exercices pratiques corporels et de temps de recentrage sur soi.

Méthodes

Apports théoriques, exercices pratiques corporels & énergétiques, travail d'écoute et de relation à l'autre par 2, partages en groupe.

Source : Gestalt, Programmation Neuro Linguistique, Analyse Transactionnelle, Sophrologie, Communication Bienveillante, Couleur Energie

Ce stage est limité à 10 personnes pour favoriser les espaces de travail.



Deux jours en résidence.

Le stage se déroule sur deux jours, en général en fin de semaine, samedi et dimanche.

Nous demandons aux participant.e.s qu'il se fasse en résidentiel.

En effet, il est important de favoriser la dynamique du groupe et les échanges entre participants.

De plus, respecter un temps d'intégration des diverses expériences et prises de conscience nous paraît indispensable avant le retour à l'environnement habituel, familial et professionnel.



Le lieu :

Les journées ont lieu à la Source Irisée chez Fabienne DELUY dans les Hautes Alpes (05) :

<https://www.source-irisee.com/contact/>.

Le lieu se situe à la Cluse à 30 minutes de Gap ou 10 minutes de Veynes, point gps ici :

<https://goo.gl/maps/bB1RuxkAHqJ1wGVUA>.

La salle de travail est située à l'étage, en sous pente. Quelques coussins d'assises et zafus sont à disposition. Vous pouvez apporter votre propre matériel si vous préférez (banc de méditation...)

Durée, horaires

Les journées commencent à 9h jusqu'à 18h avec une interruption méridienne d'environ 1h30.

Elles sont aussi ponctuées de courtes pauses détente afin de préserver la qualité d'attention et la convivialité.

Organisation :

Repas

Tirés du sac, les repas sont pris ensemble dans la grande salle voûtée ou en extérieur selon météo.



Hébergement

Les chambrées à partager à 4, comprennent une mezzanine pour un peu plus d'intimité (2 personnes par niveau)



Pour toute demande particulière,
(chambre de 2 ou solo)
merci de nous en faire part dès l'inscription,
nous y répondrons au mieux en fonction des possibilités.

INTERVENANTES

LUDIVINE STROBBE

Coach professionnelle et Formatrice en communication interpersonnelle et management.

20 ans d'activité en Management du personnel et Direction des ressources Humaines.

Ludivine apporte son expérience relationnelle et ses outils de communication pour favoriser le développement de l'empathie et l'assertivité en chacun de nous.



FABIENNE DELUY

Psychopraticienne et Sophrologue.

Certifiée en Psychothérapie Intégrative depuis plus de 20 ans.



Fabienne apporte un éclairage sur les enjeux sous jacents et inconscients de nos réactions émotionnelles. Cette prise de conscience permet d'orienter nos actes et propos en cohérence avec notre motivation profonde : l'empathie dans la relation.