

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

Vendredi 16 et Samedi 17 Juin 2023

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



Fabienne DELUY et Ludivine STROBBÉ



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 ...

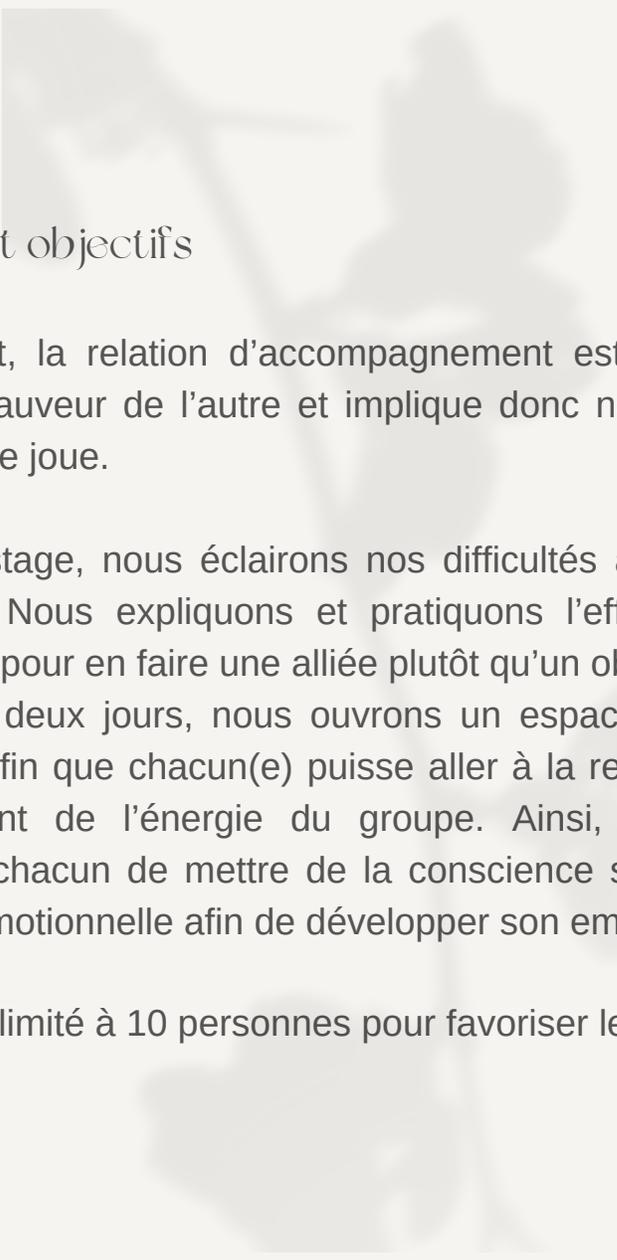
Il s'adresse aussi aux personnes qui peuvent se sentir en difficulté dans l'accompagnement émotionnel de leurs collaborateurs ou clients.

Ce stage s'inscrit dans une démarche de développement professionnelle et personnelle en même temps

Prérequis

Ce stage est ouvert à tout public, qu'il s'agisse d'une démarche professionnelle ou personnelle (aidants, parents...)

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.

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.

Durée, horaires

Ce stage dure 2 jours, les 16 et 17 juin 2023.

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



Lieu, repas

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...)

Les repas du midi sont tirés du sac et pris ensemble.

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.