

Programme de Formation

L'auto-empathie pour apprendre à s'aimer

Objectifs de formation :

Comprendre les grands mécanismes psychiques qui gouvernent nos comportements et qui sont parfois à la source de grandes tensions émotionnelles.

Sur la base d'apports théoriques et de mises en situation en groupe, vous acquérez :

- Une plus grande connaissance de vos parts intérieures, et de vos fonctionnements psychiques
- La capacité de libérer les tensions émotionnelles et l'anxiété
- Plus de discernement lorsque vous devrez faire des choix
- Des compétences pour se libérer de la culpabilité
- Concilier nos parts intérieures lorsque celles-ci s'opposent les unes aux autres
- Une plus grande qualité relationnelle avec vous... et par voie de conséquence avec les autres

L'autoempathie, comme son nom l'indique, permet de se donner à soi-même de l'empathie. Cette démarche est un véritable chemin de connaissance de soi inspirée de l'IFS (Internal Family System) du Focusing (E. Gendlin) de la CNV (Communication Non Violente - Marshall B Rosenberg) et de la philosophie de la Maïeusthésie.

A l'issue de la formation vous serez en mesure d'appliquer l'approche en autonomie et ainsi vivre avec un plus haut niveau de résilience avec vous-même.

Prérequis : avoir fait le cycle 1 « communiquer en conscience »

Programme de formation :

1. Les contours de l'auto-empathie : retrouver le lien avec soi

- 1.1 : apprendre à démêler les situations émotionnelles difficiles
- 1.2 : se relier à ses sentiments et besoins et développer les ressentis corporels

2. La médiation des parts de soi

- 2.1 : présentation des parts intrinsèques et leur raison d'être
- 2.2 : (re)mettre du dialogue entre les parts intérieures
- 2.3 : apprendre à accueillir ses parts contradictoires en leur laissant un espace d'expression

3. Développer le champ de conscience intérieur

- 3.1 : Connecter à l'espace du champ de conscience
- 3.2 : Agrandir le self afin d'augmenter l'espace d'accueil

Support pédagogique fourni.