

## Atelier de professionnalisation à partir des travaux de Byron Katie

# Se libérer et accompagner les croyances limitantes

Les dernières découvertes scientifiques montrent l'impact de nos pensées sur notre vie.

Loin du nouveau « dogme » de la pensée positive, le « Travail » de Byron Katie appelé « the work » est une démarche permettant d'identifier et de questionner les pensées qui sont à l'origine de toute souffrance.

**Le « Travail » est une méditation au travers d'un questionnement.** Il y est question de conscience.

En entreprise, lorsque nous accompagnons des personnes en profondeur, Il s'agit pour le coach de faire travailler son client sur ses croyances et ses systèmes de représentation pour favoriser un changement de type 2.

Utilisé en coaching, « the work » permet d'aider une personne à remettre en question ses préjugés et à comprendre en quoi il est responsable de ce qu'il vit.

C'est un moyen pour trouver la paix avec soi et avec le monde.

Il ne s'agit pas d'essayer de changer votre mental ou celui de l'autre.

Il s'agit de laisser le mental poser les questions, puis de contempler.

Ce travail s'appuie sur une méthodologie de questionnement.

Mais bien au delà de la méthode, la posture de l'accompagnateur qui l'utilise va véritablement permettre un retournement intérieur.

En deux journées, notre objectif est de vous permettre de prendre connaissance de la méthode mais aussi petit à petit de vous connecter à l'essence de celle-ci.

### Programme de ces deux journées :

- Présentation des fondamentaux de l'approche au travers de l'histoire de Byron Katie et des liens anthropologiques que nous pouvons faire.
- Apport sur l'impact du mental dans nos vies et les bonnes raisons d'accompagner les mutations de ce mental.
- Apprendre à identifier les croyances et pensées limitantes et entraînements.
- Présentation de la méthodologie au travers d'extraits d'accompagnements menés par Byron Katie.
- Entraînements aux 4 questions.
- Entraînements au retournement.

**Public visé :** professionnels de l'accompagnement : coachs, consultants, facilitateurs, psychothérapeutes ou psychologues, conseils en orientation professionnelle



## Pré-requis :

Etre formé aux fondamentaux de la relation d'aide, et à minima savoir écouter, reformuler, contractualiser.

## Programme de la journée didactique :

Analyse et partages d'expériences autour des situations vécues. Expérimentation et débriefing en groupe.

Transmission d'une méditation pour favoriser le changement de croyance depuis le champ quantique.

## Tarifs

### Sans didactique

• **Entreprise (360 € HT) <sup>(1)</sup>**      • **Profession libérale (290 € HT) <sup>(1)</sup>**      • **Particulier (290 € TTC) <sup>(2)</sup>**

### Avec didactique

• **Entreprise (540 € HT) <sup>(1)</sup>**      • **Profession libérale (430 € HT) <sup>(1)</sup>**      • **Particulier (430 € TTC) <sup>(2)</sup>**

<sup>(1)</sup> Une convention de formation professionnelle continue sera adressée à l'entreprise.

<sup>(2)</sup> Un contrat de formation professionnelle continue vous sera adressé.

Entreprises ou financement OPCA

Professions libérales ou entreprise de moins de 5 salariés

Particuliers ; seule une attestation de règlement vous sera délivrée.

## Animatrice :

### Flavienne SAPALY

Consultante coach après une carrière de dirigeante en banque d'affaires, Flavienne accompagne les mutations des systèmes et des individus.

Sa spécialité est d'accompagner les grands passages de la vie d'une équipe ou d'un individu, mais aussi les relations et la façon dont elles s'expriment en terme de leadership et de collaboration.

Sa rencontre avec les travaux de Byron Katie lui a permis de faire le lien avec ses connaissances en physique quantique et énergétique et les besoins des personnes de transmuter leurs pensées pour dépasser certaines difficultés.

Parallèlement elle enseigne et supervise des professionnels de l'accompagnement du changement, coachs ou consultants. Enfin, sa formation jungienne lui permet d'intégrer une dimension symbolique et corporelle à son travail.

