

Atelier de professionnalisation

« Accompagner l'estime de soi »



Esprit de ce parcours sur 9 mois :

« L'apprentissage, c'est découvrir que quelque-chose est possible » nous dit Fritz Perls.

Tout processus de croissance passe par des apprentissages. Or ce potentiel est freiné lorsque l'estime de nous même n'est pas suffisante.

L'estime de soi ne peut faire l'objet d'un contrat d'accompagnement en tant que tel. C'est un sujet bien trop vaste. Mais il est très souvent sous-jacent à tout accompagnement.

On assiste aujourd'hui à un déluge de publications sur l'estime de soi, la panacée moderne à tous les maux de la société. S'il est vrai que cette estime de soi peut être l'origine de beaucoup de souffrances, il est aussi vrai de noter que nombre de nos contemporains l'ont érigé comme condition au bonheur et à la prospérité : on confond alors travail de l'estime de soi avec affirmation de soi, mise en valeur de soi, prendre soin de soi etc...

A l'inverse, des approches dites « spirituelles » prônent l'effacement de soi (le moi nommé « ego »), et nous invitent à l'estime du Soi pour développer une confiance fondamentale en la vie.

Notre approche de l'estime de soi ne se veut ni l'un, ni l'autre, et l'un et l'autre. Loin des recettes toutes faites ou des « idées sur », nous expérimentons des étapes de croissance.

Nous aborderons, au cours d'un parcours en 9 étapes, quelques pratiques qui contribuent à aider les personnes à (re)trouver une assise suffisamment solide de sorte que naisse petit à petit en eux un « je » différencié, auteur responsable de ses pensées et de ses actes, dégagé des conditionnements et confiant en la vie.

Cette transmission sera éclairée par le chemin de chaque participant qui vivra ce parcours en tant que professionnel de l'accompagnement mais aussi pour lui-même et pourra ainsi accompagner, être accompagné et témoigner.

Cette transmission s'appuiera sur plusieurs cadres de références, Elément Humain®, Dialogue intérieur®, Gestalt, physique quantique...y compris ceux des participants qui pourront s'échanger des outils.

Une pratique en intersession entre pairs permettra d'ancrer les expérimentations d'accompagnement.



Public Visé :

Professionnels de l'accompagnement : coaches, consultants, facilitateurs, conseils en transitions professionnelles ou psychothérapeutes et psychologues

Pré-requis :

Etre formé à une approche ou une formation à la relation d'aide et avoir fait un travail thérapeutique suffisant ou en cours.

Chaque inscription fera l'objet d'un entretien préalable.

Programme détaillé :

Atelier 1 : De quoi parle t-on quand on parle d'estime de soi ?

« la valeur d'un homme se mesure à l'estime qu'il a de lui-même » François Rabelais

Nous allons identifier les différents fondamentaux théoriques définissant l'estime de soi. Miroirs et premières impressions seront nos outils d'entrée en contact.

Atelier 2 : Identifier la relation avec soi-même et avec les autres

« le pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un compagnon épouvantable pour soi-même. La solitude la plus violente, c'est de s'ennuyer en sa propre compagnie » Jacques Salomé

Nous exprimerons les processus à l'œuvre lorsque nous avons une faible estime de soi : symboles, échanges et quelques diagnostic de mécanismes nous y aiderons.

Atelier 3 : Rencontrer l'univers intérieur

« Si vous vous dénigrez tout le temps, il y a au moins une personne au fond de vous que vous appréciez : celle qui vous dénigre ! » Nietzsche

Nous mettrons en scène les différentes parties de nous et leurs intentions et apprendrons les principales figures de nos subpersonnalités.

Atelier 4 : Faciliter le dialogue intérieur

« Il s'agit d'apprendre ses langues intérieures. Une grande partie de l'existence se passe entre soi et soi-même. Autant explorer le terrain et en tirer un meilleur parti ! » Jean Louis Servan Schreiber

Nous allons acquérir les fondamentaux du dialogue intérieur en nous appuyant sur les travaux de Hal et Sidra Stone et nous les pratiquerons.

Atelier 5 : Développer la conscience et la présence

« Une impasse se manifeste de différentes façons, mais dans tous les cas elle est fondée sur une distorsion imaginaire (née d'une imagination) de la réalité observable. » Fritz Perls

Nous expérimenterons comment la conscience et la présence dans l'ici et maintenant change notre rapport au monde. Fritz Perls sera notre guide, et confortera les dernières recherches en neurosciences

Atelier 6 : Sortir du « subir » pour « choisir »

« Que vous pensiez en être capable ou que vous pensiez en être incapable, dans les deux cas vous avez raison » Henry Ford

Nous acquérons des méthodes pour mieux comprendre nos processus de choix jusqu'à présent et les conditions nécessaires à mettre en œuvre réaliser de nouveaux choix.



Atelier 7 : Créer le futur

« La meilleure façon de prédire son futur c'est de le créer. Le défi est d'être capable d'enseigner à notre corps, à quoi ce futur ressemblera ». Docteur Joe Dispenza

Nous expérimentons comment les visualisations couplées à certaines méditations peuvent contribuer à nous envisager tels que nous voulons être au delà des schémas prédéterminés.

Atelier 8 : Reconnaître l'ombre

« lorsqu'on s'aime réellement, qu'on s'approuve et qu'on s'accepte tel que l'on est, tout fonctionne dans la vie. C'est comme de petits miracles surgissant de partout » Christiane Singer

Nous tenterons d'entrer en contact avec la part de nous qui nous effraie le plus et qui vient parfois se loger au cœur des projections, pour y identifier son potentiel.

Atelier 9 : De l'estime de soi à l'estime du Soi

« une sagesse ou une religion qui n'aide pas l'être humain à trouver son épanouissement (...) dans son quotidien, risque d'être une aliénation » Bernard Hugueux

Nous utiliserons les médias créatifs pour exprimer et/ou faire exprimer l'indicible et inexprimable « je suis ».

L'ANIMATRICE :

Flavienne SAPALY

Consultante coach depuis 2002 après une carrière de dirigeante en banque d'affaires, Flavienne accompagne l'humain lors des changements en organisation et supervise les professionnels de l'accompagnement du changement.

Son questionnement personnel jalonne sa pratique. De l'individuel au collectif et du collectif à l'individuel, elle œuvre pour les projets d'entreprise soient une opportunité d'accomplissement, pour que hommes et projets se réalisent ensemble et se sentent pleinement vivants, dans leur métier.

Durée du Parcours :

Un soir par mois, le jeudi de 19h à 22h30.

Durée : 30 heures de face à face pédagogique

Conditions financières :

En charge par l'entreprise (+financements organisme de formation) : 1 200 € HT, soit 1 440€ TTC (soit TVA 20%)

En charge par les professions libérales : 1 080 TTC (soit 900 euros HT)

En charge par les particuliers : 900 € TTC

Ce prix ne comprend pas les repas qui seront tirés du sac pendant la session.

Organisation et lieu de la formation :

HUMAN ART – 12 rue de la Balme – 69003 LYON

SIRET : 535 020 788 00019 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes : n° 82 69 11917 69

