

Programme de la formation

« Se libérer et accompagner les croyances limitantes » à partir des travaux de Byron Katie

Les dernières découvertes scientifiques (Physique Quantique et Neurosciences) 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. Pratiquer est la clé à l'impact de cette approche qui est bien plus que cela, une façon de voir le monde.

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. La troisième journée permet d'intégrer les fruits des expérimentations de chacun, d'aller à un niveau plus profond et d'acquérir une méditation de Joe Dispenza dédiée au changement de croyances.

Programme de ces deux journées :

- Comprendre les fondamentaux de l'approche au travers de l'histoire de Byron Katie et des liens anthropologiques que nous pouvons faire.
- Donner du sens à l'impact du mental dans nos vies et aux bonnes raisons d'accompagner les mutations de notre mental.
- Savoir identifier les croyances et pensées limitantes
 - Définir les différentes typologies de pensées limitantes
 - Utiliser la reformulation pour souligner une pensée.
- Analyser et pratiquer la méthodologie au travers d'extraits d'accompagnements menés par Byron Katie.
 - Intégrer les 4 questions par une pratique progressive
 - Savoir arrêter un client pour l'amener à contempler ses pensées.
 - Utiliser les fiches de travail de "the work"
- S'entraîner aux retournements
- Identifier les pratiques clés pour déposer les résistances des participants.
- Pratiquer la méditation selon le modèle de Joe Dispenza sur le changement de croyances.



Humanart - 12 rue de la balme - 69003 Lyon

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

EURL au capital de 10000 € - RCS Lyon 53502078800019 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire

www.humanart.fr

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les fondamentaux permettant d'identifier les croyances et pensées stressantes.
- Utiliser le questionnement de Byron Katie et certains de ses documents d'investigation des pensées.
- Comprendre les postulats de la posture de l'accompagnateur qui met en œuvre cette approche.
- Contempler ses propres pensées ou croyances à l'origine de nos inconforts.

Public visé et prérequis

- Public visé : professionnels de l'accompagnement : coachs, consultants, facilitateurs, psychothérapeutes ou psychologues, conseils en orientation professionnelle.
- Prérequis : Aucun prérequis. Toutefois, il sera utile de connaître les fondamentaux de la relation d'aide, et à minima savoir écouter, reformuler, contractualiser.

Accessibilité

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques** : séquences d'apports théoriques, mises en situation, exercices individuels et collectifs relatifs au processus de groupe et à la pratique du stagiaire devant le groupe.
- **Moyens techniques** : paper-board, vidéoprojecteur.

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 termes 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.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 2 jours + 1 journée de didactique (21 heures)
- **Période de réalisation** : voir dates sur le site <https://humanart.fr/>
- **Effectif minimum** : 4 personnes / **Effectif maximum** : 12 personnes
- **Horaires** : JOUR 1, de 9h15 à 13h15 et de 14h15 à 17h45 - JOUR 2, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h - JOUR 3, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
- **Rythme** : 3 jours en discontinu.
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprises
- **Lieu de formation** : dans les locaux de HUMANART, 12 rue de la Balme, 69003 LYON



Humanart - 12 rue de la balme - 69003 Lyon

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

EURL au capital de 10000 € - RCS Lyon 53502078800019 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire

www.humanart.fr

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.

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- Attestation individuelle de fin de formation.

Humanart effectue en 3 temps des évaluations à chaud et à visée pédagogique immédiate au bénéfice des stagiaires.

- **1. Au démarrage de la formation :** Le formateur note les attentes individuelles des participants par rapport à la formation et à leur expérience professionnelle. Il vérifie que ces attentes sont compatibles avec les objectifs et le programme de la formation.
- **2. A la fin de la formation :** Le formateur revient avec chaque participant sur les attentes exprimées lors de la première journée et valide avec chacun le niveau auquel la formation a répondu à ces attentes.
- **3. A la fin de la formation, questionnaire à chaud :** Chaque stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction. Ce questionnaire comprend également des champs d'appréciation libres permettant au stagiaire de se positionner à la fois sur les aspects positifs de la formation et sur les axes d'amélioration perçus.

Tarif

- En charge par les entreprises ou financement OPCO : 750 € HT, soit 900 € TTC
- En charge par les professions libérales ou entreprise de moins de 5 salariés : 625 € HT, soit 750 € TTC
- En charge par les particuliers : 490 € TTC

Ce prix ne comprend pas les repas et l'hébergement du stagiaire.
(TVA 20%)

+ tarif « journée didactique » :

- Entreprises ou financement OPCA (180 euros HT/jour)
- Professions libérales ou entreprise de moins de 5 salariés (150 euros HT/Jour)
- Particuliers ; seule une attestation de règlement vous sera délivrée. (130 euros TTC/jour)

Contact

Vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires concernant

- **les aspects pédagogiques de la formation :**

Contactez : Flavienne SAPALY, Responsable pédagogique et gérante de Humanart

Mob : 06.82.56.38.99

Mail : flavienne.sapaly@humanart.fr

- **les aspects administratifs de la formation :**

Contactez : Catherine MAHIOUS, Responsable administrative de Humanart

Mob : 07.86.46.92.72

Mail : catherine.mahious@humanart.fr



Humanart - 12 rue de la balme - 69003 Lyon

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

EURL au capital de 10000 € - RCS Lyon 53502078800019 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire

www.humanart.fr