

ATELIERS THÉMATIQUES EN GROUPE

Parfois nous sommes bloqués et nous ne trouvons plus l'équilibre personnel, professionnel ou familial. Nous pouvons aussi perdre le sens (*la signification*) lors d'un épuisement, dans une relation, au quotidien, pour nos projets. Pour remettre du mouvement après un temps d'arrêt, nous avons besoin de rechercher un sens (*une direction*) et, pour nous diriger, de ressentir ce qui est bon pour nous ou non par les sens (*les sensations*).

Comprendre et intégrer le sens de nos ressentis est la clé pour retrouver de l'équilibre. Ajoutez à cette lecture des émotions "*un esprit qui raisonne, et une âme, elle, qui résonne*" (François Cheng – *Cœur ouvert et œil battant*), c'est trouver l'ouverture du chemin vers l'expression de notre unicité, de notre beauté.

OBJECTIFS DES ATELIERS

- Comprendre les traversées de crise personnelles et relationnelles et faciliter leur processus par l'apprentissage de concepts et d'outils pertinents.
- Comprendre les rôles et les dynamiques de la communication qui empêchent la rencontre, l'authenticité et la compréhension réciproque.
- Développer des compétences pour favoriser l'autonomie et la responsabilité lors des conflits, disputes, tensions.

LES DIFFÉRENTS THÈMES

• LE SENS DE NOS ÉMOTIONS

- * Expression sensorielle, physiologique, cognitive, et comportementale d'une émotion.
- * Signification, besoins pour chaque émotion et équanimité.
- * L'échelle de conscience émotionnelle.
- * Les différentes expressions 'fonctionnelle et dysfonctionnelles' des émotions.
- * Les 3 règles de la colère.
- * Le processus de réparation.
- * Frustration, injustice et impuissance.
- * Courbe du deuil et boucle d'attachement.

• LES CONFLITS, UNE OPPORTUNITÉ POUR GRANDIR ENSEMBLE

- * Besoins, croyances, illusions, préjugés dans nos interactions sociales.
- * Les différents signes de reconnaissance et leur économie.
- * La structuration du temps.
- * Symbiose et autonomie : de la dépendance à l'interdépendance.
- * Caprice, test de limite ou souffrance ?
- * Le regard de l'autre et les étiquettes.
- * Mécanismes de honte et de culpabilité.
- * Cadre, engagement et responsabilité.
- * Les maladresses d'amour.



- **MOI et LE REGARD DE L'AUTRE**

Exploration en groupe, dans un cadre bienveillant et protecteur, de l'impact du regard de l'autre sur notre construction et la (juste) place qu'on occupe dans nos relations.

- **ATELIER EXPÉRIENTIEL SUR LES LIMITES ET LES FRONTIÈRES**

Atelier d'apprentissage des limites et des frontières par l'expérimentation avec des exercices en groupe.

- **DERRIÈRE LES ÉTIQUETTES : "Hypersensible, HautS Potentiels (HPs), Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), Trouble du spectre autistique (TSA), les Dys, ..."**

Comprendre ce qui se joue derrière ces étiquettes et les conséquences sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'impact sur les relations et la dynamique de groupe.

- **SUPERVISION « ÉDUCATION »**

Moments d'échanges et de partage d'expériences. Approfondissement des concepts vus dans les différents ateliers en lien avec votre pratique dans le domaine de l'éducation. Vous donner des pistes pour répondre à vos questionnements, vos difficultés au quotidien.

- **SUPERVISION « MÉTIER AVEC CONTACT HUMAIN »**

Parfois, vous faites face à du partage de vécu et vous ne savez pas comment réagir ? Que dire ? Quelle attitude adopter ? Vous rentrez chez vous avec le sentiment d'avoir tout absorbé. Que faire de ces émotions reçues ?

Moments d'échanges et de partage d'expériences. Approfondissement des concepts vus dans les différents ateliers en lien avec votre pratique. Vous donner des pistes pour répondre à vos questionnements, vos difficultés au quotidien.

CONTENU ET MÉTHODE

Les apports seront nourris d'approches qui visent à améliorer la connaissance de soi et les capacités à communiquer avec les autres (Analyse Transactionnelle, Gestalt, Systémique, Communication non violente, Sociologie, ...) et de mon expérience professionnelle d'Artisan des relations humaines – Psychothérapeute – Intervenant systémique.

Différentes méthodes selon l'activité : Concept théorique – Partage d'expérience – Exercice, échange par groupe – Mise en situation – Questions/Réponses – Supervision.

Lors des rencontres, j'assurerai le rôle de gardien du processus relationnel.

PUBLIC

* Parents – Adultes – Adolescents (dès 14 ans) – Grands-parents – ...

* Enseignants – Éducateurs – Assistants sociaux – Professionnels de la santé, du soin, ...

LIEU

A Quevaucamps et / ou dans votre structure.

