

FORMATION

MIEUX S'ECOUTER POUR MIEUX ENTREPRENDRE

Venez expérimenter les bénéfices d'une meilleure connexion à vous-même

Objectifs pédagogiques :

Pratiquer de façon autonome des exercices simples pour apprendre à être mieux relié(e) à ses ressentis corporels, donc à être moins submergé(e) par ses émotions, et à développer son estime de soi et son assertivité.

Contenu :

1. Des exercices pour permettre à chacun, pas à pas, de se connecter avec ce qui se passe à l'intérieur de lui
2. Un exercice en groupe d'écoute intérieure, sur un thème spécifique en lien avec l'entrepreneuriat
3. Présentation d'une boîte à outils pour continuer à pratiquer et développer au quotidien cette capacité à se relier à soi-même

Méthode :

- Un check-up de début
 - Pour les exercices pour se connecter avec ce qui se passe à l'intérieur de soi : guidage par l'animatrice avec focus sur la respiration, l'ancrage, des stimulations corporelles et par image, en s'appuyant sur les étapes du processus de Focusing de la relation intérieure
Après chaque exercice : échanges / partages avec « reflets » par l'animatrice
 - Un exercice en groupe d'écoute intérieure : guidage par l'animatrice pour se connecter à ses ressentis sur un thème spécifique en lien avec l'entrepreneuriat
 - Témoignages sur les bénéfices à se connecter à ses ressentis
 - Démonstration d'une séance guidée en individuel
 - Présentation de la boîte à outils à emporter (mais légère) :
 - Support décrivant les exercices
 - Echelle d'évaluation de « comment je me sens maintenant ? »
 - a. Des références pour aller plus loin
4. Un check-up de fin

Quelques mots sur le formateur :

Danielle MUYL : 30 ans d'expérience dans des entreprises industrielles, internationales (dont 13 ans à l'étranger: Allemagne, Etats-Unis et Japon). Praticienne de Qi Gong, formée depuis 2017 au Focusing de la Relation Intérieure à l'Institut d'Auto-Accompagnement en Pleine Conscience. Co-fondatrice de l'Association "Focusing pour tous" (site internet en cours de construction). Pour la démonstration séance guidée individuelle, elle sera assistée de **Catherine Ransford** : Naturopathe (Institut Alain Rousseau). Animatrice d'ateliers sur la naturopathie depuis 30 ans, après 10 ans d'expérience en entreprise. Praticienne de Qi Gong, formée au Focusing de la Relation Intérieure à l'IAAPP. Co-fondatrice de l'Association "Focusing pour tous".

Date et durée :

Date à définir. Durée de 3 h 30, de 8 h 30 à 12 h ou de 13 h 30 à 17 h.

Public

Entrepreneurs, artisans, professions libérales.

Tarif :

90 € la ½ journée pour les adhérents et 120 € pour les non adhérents.

Lieu :

A définir. Salle à Vanves, proche d'un métro.

Inscriptions :

Après de Danielle MUYL : muyl.danielle@orange.fr ; Mobile : 06 0273 0287