Accompagnement collectif à destination des particuliers

Fiche 2
PAC

CONSTATS

Nous avons appris à agir, à avancer et à nous adapter mais beaucoup moins à comprendre ce qui se passe en nous et dans nos relations.

Certaines situations peuvent être sources de stress, de colère, de frustration ou de découragement. Face à ces difficultés, nous avons tendance à reproduire les mêmes réactions : à multiplier les efforts ou, au contraire, à nous résigner.

PROPOSITION

Je propose un accompagnement collectif qui associe :

FORMATION (80%) ET COACHING (20%)

dans une démarche structurée, pédagogique et pragmatique.

Ces formations interactives, en petits groupes, permettent d'acquérir des repères et des connaissances théoriques pour mieux comprendre les mécanismes humains.

Je vous propose d'apprendre à DECODER vos expériences, sans chercher à déterminer ce qui est bien ou mal mais en cherchant à observer et à questionner les fonctionnements humains.

L'enjeu est de retrouver votre liberté d'agir dans le juste équilibre.

1. Formation 1 :
"Apprendre à être libre"
Comprendre ce qui vous enferme aujourd'hui et retrouver votre capacité à choisir votre vie.
2. Formation 2 :
"Comprendre le paradoxe intérieur"
Identifier les peurs qui bloquent vos choix et qui continuent d'influencer votre vie d'aujourd'hui.
3. Formation 3 :
"Clarifier ce que vous voulez dans votre vie"
Apprendre à distinguer ce que vous voulez par peur de ce que vous voulez réellement pour vous.
4. Formation 4 :
"La confiance en soi"
Sortir du doute et retrouver le pouvoir d'essayer et de vous affirmer.
5. Formation 5 :
"De la dépendance à l'autonomie affective"
Construire des relations équilibrées, apprendre à aimer sans contrôler et sans dépendre de l'autre.

POUR QUI ?

Cet accompagnement s'adresse à vous si vous souhaitez apprendre à décoder vos expériences pour avancer autrement et progressivement l'expérimenter en toute autonomie par la suite. Il s'agit d'avancer à votre rythme sans obligation de partager votre histoire personnelle et sans entrer dans un travail d'introspection individuel.

DEROULEMENT

Chaque formation peut être suivie indépendamment des autres, afin de vous permettre d'avancer librement, à votre rythme et selon vos besoins. Chaque format alterne des apports théoriques, des exercices concrets, des temps de réflexion et des échanges. Un cahier de décodage permet de prendre des notes et de disposer d'une vision d'ensemble avec de nombreux schémas explicatifs.

MODALITÉS PRATIQUES

Chaque formation est proposée en :

Une parenthèse en bord de mer à La Tranche-sur-Mer (Vendée)
Hébergement en pension complète à 150 m de l'océan

FORMULE EN LIGNE (15h)

- 5 ateliers collectifs de 3 h
- 1 fois par semaine
- Un cahier de décodage

De 2 à 5 participants
A partir de 375 € par personne*

FORMULE EN PRESENTIEL (6 jrs)

comprenant :

- Pension complète et 6 nuits
- 5 ateliers collectifs de 3 h
- 2 échanges individuels (2 h)
- Un cahier de décodage

De 3 à 6 participants
A partir de 990 € par personne*

FORMULE EN PRESENTIEL (2 jrs)

comprenant :

- Pension complète et 2 nuits
- 2 ateliers collectifs de 3 h
- 1 échange individuel (1 h)
- Un cahier de décodage

De 3 à 6 participants
A partir de 390 € par personne*

* Le tarif varie selon la taille du groupe afin de refléter au plus juste le temps et l'attention consacrés à chaque participant.

Consultez les prochaines dates sur le site internet, rubrique "Actus"

PARLONS - EN ?

RÉSERVEZ VOTRE RENCONTRE DÉCOUVERTE OFFERTE
directement sur le calendrier de notre site internet, pour échanger et vérifier ensemble si cette proposition répond à vos attentes.

celine@lestulipesblanches.fr
www.lestulipesblanches.fr