

Soyez bienveillant avec vous-même et avec les autres



Jean-Jacques Devèze est psychologue. Il est riche d'une expérience de trente ans de carrière en tant que consultant, formateur, psychothérapeute et coach.

Par Jean-Jacques DEVEZE

Programme

1.

Qu'est-ce que la bienveillance avec soi-même et avec les autres ?

Être présent à soi, mieux se comprendre (corps, émotions, sentiments, besoins, attentes, environnement) :
Nous construisons nos problèmes : ne pas confondre la carte avec le territoire
Distinguer faits, opinions et ressentis

2.

Oser prendre soin de soi... quitte à déplaire :

Pratiquer l'auto-compassion
S'imprégner de ce qui est bon pour soi
Se relaxer

3.

Discipliner son esprit :

Stopper les jugements pour les transformer en sentiments et en besoins
Stopper les injonctions négatives vis-à-vis de soi-même

4.

Cultiver le dialogue :

Expression de soi, honnête et assertive
Ecoute de l'autre, empathique et respectueuse

5.

Accorder sa vie avec qui on est profondément

Pratiquer l'auto empathie
Tenir compte de ses rêves et être au clair avec ses besoins et ses attentes

Objectifs de la formation

L'objet de cette formation est de prendre soin de soi tout en prenant réciproquement soin d'autrui.

Nous poursuivrons les deux objectifs suivants :

Apprendre à prendre soin de ses besoins.
Privilégier la connexion avec soi-même.

Durée	2 jours
Prix	560 €
Date	7 et 8 juin
Lieux	Toulon
Publics	Animateurs, médiateurs, secrétaires, travailleurs sociaux assurant l'accueil et l'accompagnement des publics