



Être, savoir être et oser être !

Nous sommes en constante évolution, ce qui dérange nos repères et fait bouger nos modes de fonctionnement. Dans tous les changements subis ou désirés, il est important de savoir revenir à l'écoute de son être profond, celui qui se situe derrière le passé et ses habitudes. On retrouve alors son pouvoir de choisir, en conscience, le chemin qui est le sien. Comment être, savoir être et se vivre tel(le) qu'on est vraiment ?

Objectifs :

- savoir écouter et relier consciemment tous les aspects de son humanité : mental, émotionnel, physique, sensitif, intuitif etc.
- Vivre en cohérence et conscience globale
- Améliorer son bien être personnel et son relationnel
- Agrandir son terrain de « je » et ses choix
- Oser se vivre tel(le) qu'on est

Profil :

Tout public, sans aucun pré requis

Durée : 18 heures

Programme

Être (1 journée)

Relier soi à soi, se relier à ses sensations, écouter

- Les 4 A
- Le corps et la voix
- Terrain de jeu pour le mental, l'émotionnel, le sensitif et le physique
- L'équilibre

Savoir être (1 journée)

Le cheminement intérieur enlève des couches de croyances jusqu'à se découvrir tel(le)s que nous avons toujours été ! Passer de l'être au savoir-être, à l'être qui agit

- Ecoute globale
- Lever les freins et les croyances : sortir des psychodrames
- Trouver ses forces et ses qualités
- Transformer

Oser être (1 journée)

Être soi, en toute simplicité et en toutes circonstances

- Acter . se vivre et prendre des décisions qui mènent aux actes sans parasitage
- Je suis tel(le) que je suis • Qui ai-je envie d'être ?
- Se positionner sans se perdre ni dominer

Intervenant :

La formation est assurée par Patricia VERNERET, formatrice par le chant, coach, conférencière

Points forts :

Acquisition d'outils concrets pour être à l'écoute de son corps, sa voix et pour bouger ses modes de fonctionnement.

Utilisation d'exercices à la fois ludiques et « sérieux » !

Tout au long de la formation, le fil conducteur sera "la pratique", levier déterminant pour développer son écoute et ses qualités.

Méthodes pédagogiques :

La voix chantée permet de se situer dans son aisance ou ses résistances et de revenir « ici et maintenant ».

Différents « outils » issus du coaching sont utilisés pour des prises de consciences et accompagner les changements désirés.

L'interactivité permanente ainsi que les feedback constants, développent l'autonomie. Cette pédagogie permet une meilleure transposition personnalisée pour les situations dans la vie personnelle.

Chacun repart avec des informations personnalisées concrètes pour une meilleure connaissance de lui-même.

www.patricia-verneret.com ☎ Tél : 06 81 69 01 85

