



Un stage pour mieux communiquer

Découverte et pratique de RE® – Pré requis à toute formation RE®

**Un stage de 2 jours pour découvrir la méthode RE®
Pour faire personnellement l'expérience de RE®**

Vous souhaitez développer ou améliorer votre manière d'être en relation?

Découvrez un outil concret, précis, subtil et efficace basé sur l'empathie.

Ce stage s'adresse aux particuliers, mais aussi aux professionnels qui doivent d'abord expérimenter personnellement RE® avant de se former à la méthode.

RE® est une méthode qui permet d'approfondir ses compétences relationnelles, sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre.

L'innovation de RE® est de mettre en place un processus éducatif qui aboutit à un changement de comportement.

PROGRAMME DU STAGE

- Écouter de façon à ce que l'autre se sente pleinement entendu, compris et respecté
- Savoir dire les choses de manière à être entendu vraiment et sans que l'autre se sente attaqué ou jugé
- Discuter et faciliter un dialogue respectueux
- Gérer les « problèmes »

L'apprentissage s'effectue à partir d'exercices guidés et précis.

PRIX 280 euros/pers (possibilité de régler en 2 ou 3 fois)

Le stage a lieu sous réserve de 5 inscriptions – 10 maxi – Réservations : <http://boutique.deviensquitues-var.com/>



Cycle 1 Méthode RE®

Un Cycle de 3 modules de 2 jours pour approfondir après un stage A "Les bases de RE®"
(Les Modules peuvent être suivis à la carte)

Objectifs du cycle 1

- Approfondir RE® pour soi-même et commencer à se mettre en situation de l'enseigner.
- Avoir suffisamment intégré les deux capacités de base (l'Empathie et le Savoir Dire) afin d'être en capacité de commencer à les transmettre.
- Avoir suffisamment expérimenté les capacités (Organisation de la discussion et Gestion de problèmes) afin d'être en capacité de les présenter.
- Permettre aux stagiaires de voir s'ils ont envie de poursuivre en cycle 2.

Organisation

- **6 jours**, soit 3 modules de 2 jours.
- Supervisions individuelles obligatoires pour les personnes qui commencent à pratiquer dans leur cadre professionnel.

Tarifs Cycle 1 Méthode RE®

960 € TTC (1250 € TTC dans le cadre d'une prise en charge par la formation professionnelle) + 190€ à régler
à IFRE (Institut Francophone de la Relation)

Possibilité de paiement échelonné ou demande de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle me consulter

Pré requis

Avoir participé à un stage A « Les bases de RE® », agréé par IFRE – (14h)



Cycle 2 Méthode RE®

Un Cycle de 3 modules de 2 jours pour se préparer à la Certification Formateur ou Praticien RE®

Objectifs du cycle 2 :

- Intégrer les attitudes du Praticien RE®
- Connaître, utiliser, enseigner, piloter et transmettre les 10 capacités de la Méthode RE®
- Savoir les utiliser dans des situations relationnelles simples à complexes,
- S'approprier les outils de base pour enseigner RE® et les outils de crise,
- Savoir mettre en place et animer le stage A "les bases de RE®"
- Acquérir les compétences nécessaires à la certification de Praticien RE®

Organisation

- **6 jours**, soit 3 modules de 2 jours.
- Supervisions individuelles obligatoires et entretiens

Tarifs Cycle 2 Méthode RE®

1530 € TTC (1990 € TTC dans le cadre d'une prise en charge par la formation professionnelle) + Frais de certification : 190 € TTC (à IFRE)

Possibilité de paiement échelonné ou demande de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle me consulter

Pré requis

Cycle 1 ou en cours de certification RE®

FORMATION



L'essentiel de l'EFT

Stage EFT Niveau 1

Ce stage d'1 journée permet de découvrir cette méthode appelée en anglais EFT (Emotional Freedom Techniques) ou, en français, technique de libération émotionnelle.

Méthode scientifique

L'EFT est reconnue comme efficace par l'APA (American Psychological Association), association mondiale de psychologues de près de 150 000 membres.

Pour la France, l'EFT est évoquée en tant que technique de libération émotionnelle dans certaines facultés de médecine au même titre que l'EMDR et depuis peu, est enseignée dans le cadre de certains Diplômes Universitaires liés à la gestion du stress.

Programme :

- *L'origine de l'EFT*
- *Ses principes*
- *Comment ça marche ?*
- *Les points émotionnels de l'acupuncture et correspondance physiologique des méridiens en EFT*
- *Les échelles d'évaluation*
- *Trouver la cible*
- *La séquence de base*
- *La gamme des 9 actions*
- *La routine énergétique*
- *La technique du film, de l'histoire*
- *L'EFT avec les enfants*
- *Trousse d'urgence*
- *La procédure de paix personnelle...*

Tarif : 160 euros/pers supports et manuel compris.

5 pers mini – 11 maxi

<http://boutique.deviensquitues-var.com/>

FORMATION



EFT Perfectionnement

Stage EFT Niveau 2

Ce stage d'1 journée permet de revenir et d'approfondir les bases de l'EFT et de découvrir des techniques complémentaires suite au stage L'essentiel de l'EFT Niveau 1.

Pendant une demi-journée, nous revenons sur vos expériences, vos difficultés et votre pratique!

C'est un temps d'échange, de rappel et de mise à niveau qui vous permet de maintenir et de d'approfondir vos compétences.

Pré requis : Avoir participé à 1 journée de formation l'essentiel de l'EFT ou équivalent.

Objectifs de cette journée de formation :

- consolider les apprentissages acquis au Niveau 1
- ajouter de nouvelles techniques vous permettant d'accroître vos compétences

Programme :

- Recueil des attentes
- Rappel des concepts de base
- Révision du Niveau 1
- Supervision de groupe et études de cas
- Les douleurs
- La technique du volcan
- La technique du conflit
- La méthode du choix
- L'EFT positif
- Intégrer la psychologie positive

Tarif : 180 euros/pers

5 pers mini – 11 maxi

Réservation : <http://boutique.deviensquitues-var.com/>



Stop au stress! Je respire

COHÉRENCE CARDIAQUE : RESPIRER POUR GÉRER LE STRESS et autres outils de gestion du stress

Trouver le discernement pour passer à l'action de façon juste et au bon moment, l'énergie nécessaire pour agir ou réagir, une capacité de récupération rapide pour retrouver l'équilibre très vite et de ne plus être en état de stress...

5 minutes de respiration pour :

- réguler le système nerveux autonome (notre pilote automatique),
- réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme,
- augmenter notre système de défense immunitaire,
- prendre de meilleures décisions
- et développer notre intuition.

La respiration est une alliée précieuse disponible au quotidien, jour après jour, tout au long de notre vie ! Autant donc l'utiliser comme outil de santé et de bien-être.

Découvrez cette technique de gestion du stress que chacun peut pratiquer simplement pour gérer **stress** et **anxiété** et **réguler ses émotions** : à la maison, au travail, lors des conflits ou des challenges...

Découvrez des outils concrets pour prendre soin de vous.

Durée 3 heures

Groupe de 5 – 10 personnes maximum – **80 euros/pers**



CONSTRUIRE UN COUPLE HEUREUX (AVEC LA METHODE RE®)

Vivre une vie de couple harmonieuse et sereine

Communiquer ! La clé d'une relation épanouie c'est la communication !

Zoom sur le couple! Un stage pour les couples...

La plupart des batailles commencent parce que l'un dit « c'est comme ça » et l'autre dit « pas du tout, c'est comme ça ! »

Programme :

- Redonner souffle à la relation simplement, facilement et spontanément
- Savoir exprimer ses besoins et attentes, tout en sachant que l'on va être entendu et respecté
- Etre mieux équipé pour vivre « heureusement » son couple
- Boîte à outils pour améliorer la relation de couple

Une véritable boîte à outils pour créer ou retrouver une relation harmonieuse!

La communication dans le couple est un outil essentiel pour faire face au conflit et créer la satisfaction de chacun.

Pour qui? Pour les couples ou les personnes seules qui désirent améliorer leur communication, leurs relations, qui souhaitent relancer leur relation et cultiver l'harmonie!

Vivre une vie de couple harmonieuse et sereine ça se décide !

Durée 14 heures (2 journées)

Groupe de 6 – 10 personnes maximum – **280 euros/pers ou 250 euros/couple**



Outils concrets pour comprendre les comportements des enfants

Un stage pour devenir le parent que vous rêvez d'être. Des astuces concrètes pour améliorer le quotidien.

Des idées, des exemples, des astuces, des techniques simples pour un quotidien moins prise de tête, plus gai, plus libre plus heureux.

Programme

- Pourquoi nous nous comportons comme nous le faisons ?
- Le stress
- Outils de gestion du stress
- Pourquoi nos enfants se comportent comme ils le font ?
- L'approche empathique, parentalité positive

Dans ce stage :

- Vous allez découvrir les nouvelles **avancées des neurosciences** sur le développement du cerveau de l'enfant et expérimenter des **méthodes simples qui facilitent et apaisent la communication**,
- Vous allez différencier **les règles qui marchent** et celles qui ne fonctionnent pas,
- Vous allez identifier vos **réactions automatiques contreproductives** et découvrir d'autres façons d'agir,
- Vous allez apprendre à reconnaître et à **réguler votre stress** comme celui des enfants, avec des **outils ludiques et efficaces**,
- Vous allez réfléchir aux **comportements « difficiles » des enfants** et apprendre à repérer les besoins sous-jacents qui peuvent inciter à agir de cette façon,
- Vous allez développer une **méthodologie d'analyse** que vous pourrez ensuite appliquer à d'autres comportements de votre enfant,
- Vous allez différencier les **consignes efficaces** des bloquantes,
- Vous allez apprendre à communiquer selon son **système sensoriel** pour être compris

Prix : 150 euros

Groupe de 6 – 10 personnes maximum (**Tarif préférentiel pour les 2 stages : 250 euros les 2 journées**)



Accueil et accompagnement des émotions

Savoir réagir avec pertinence, douceur et efficacité face aux réactions émotionnelles des enfants

1 journée pour développer son intelligence émotionnelle!

Programme :

- Stress, émotion et réaction émotionnelle parasite
- Accompagner l'expression d'une émotion
- Enseigner aux enfants des techniques de régulation
- Derrière la colère se cache souvent une autre émotion
- Développer le pouvoir personnel de l'enfant

Durée : 7h00

Prix : 150 euros

Groupe de 6 – 10 personnes maximum

Tarif préférentiel pour les 2 stages : 250 euros les 2 journées

Pour les 2 stages STOP et EMOTIONS

(Engagement pris pour les 2 journées)

14h00 de stage – 250 euros



Comprendre les pleurs de bébé !

(Méthode Priscilla DUNSTAN)

La première année est fondamentale pour l'équilibre futur de l'enfant.

Tous les enfants produisent des sons similaires selon leurs besoins... parce qu'ils ont les mêmes réflexes archaïques et que ce que nous appelons pleurs sont des sons produits par la combinaison du souffle et d'un réflexe.

Décoder les pleurs et les besoins de son bébé :

- découvrir les neuf sons réflexes
- savoir les identifier en observant les mimiques du nourrisson et en les écoutant
- explorer des options pour répondre à ses besoins et le calmer de plus en plus efficacement.

Cet atelier permet d'acquérir de nouveaux outils au service d'une parentalité positive et empathique, de changer de regard sur vos enfants et comprendre les motivations de leurs comportements.

Durée : 3h00

Prix : 80 euros





FRATRIE

Comment gérer les disputes et la jalousie entre frères et sœurs?

Comment aider nos enfants face à la **jalousie** et diminuer les **bagarres** ? Comment les **rassurer sur l'amour que nous portons à chacun** ?

Dans ce stage, nous prenons conscience que nombre de prises de bec ont des causes bien plus profondes que de se disputer un jouet... Jalousie, envie Et puis, il y a tant d'autres causes, âge, territoire, tempérament, mimétisme, manque de compétences sociales... Vous sortirez de cet atelier avec une **nouvelle compréhension des enjeux des conflits** dans la famille et des **outils pour y faire face**.

Programme :

- Discerner les ressorts de la **jalousie**,
- Apprendre à repérer **quand intervenir** ou non dans les bagarres,
- Analyser **les sources de conflits** entre frères et sœurs,
- Détecter les **conflits de territoire** et découvrir comment les résoudre,
- **Equité ou égalité ?**
- Découvrir des raisons insoupçonnées des bagarres (**neurones miroir** et **désir mimétique**),
- Découvrir des astuces pour **répondre aux besoins d'attention de plusieurs enfants**,
- Tester différentes techniques de **résolution de conflit**,
- Découvrir **procédures et rituels** pour harmoniser la vie de famille.

Durée : 7h00

Prix : 130 euros

Groupe de 6 – 10 personnes maximum



LES BASES DE LA CONFIANCE

Que se passe-t-il dans sa tête, son corps et son cœur dans sa première année de vie.

Comment nourrir ses besoins pour l'aider à grandir en confiance ?

Pour affirmer notre style de parentalité, pour **éviter l'épuisement** et **mieux répondre aux besoins** du bébé.

- Vous découvrirez les 2 besoins fondamentaux des bébés
- Vous explorerez l'incidence de la place du père
- Vous découvrirez la qualité du toucher qui calme les tout-petits
- Tétine, pouce, doudou ?
- Vous aurez des éléments pour choisir librement allaitement au sein ou au biberon
- Vous apprendrez à écouter votre bébé, à comprendre ses cris
- Vous obtiendrez des informations inédites sur les variations du sommeil
- Vous apprendrez à distinguer si votre tout-petit est visuel, auditif, tactile ou olfactif parce que cela permet de comprendre pourquoi les mêmes attitudes ne donnent pas les mêmes résultats avec des enfants différents.
- Vous découvrirez comment le cerveau du bébé se construit grâce au mouvement et à l'exploration
- Vous apprendrez à réagir face aux jugements
- Vous découvrirez des techniques pour éviter le burn-out maternel et les disputes au sein du couple.

Durée : 7h00

Prix : 130 euros

Groupe de 6 – 10 personnes maximum

Réservations : <http://boutique.deviensquitues-var.com/>

FORMATIONS



**PARENTS /
PROFESSIONNELS**



PARENTALITE

ateliers
filliozat[®]

Réservations : <http://boutique.deviensquitues-var.com/>





N° SIRET : 79091970800020

Activité de Formation enregistrée sous le n°93830611583 du préfet de région de PACA