

L'ANIMATION ...

4 jours de stage...

...pour initier le changement !



Jean-François BEDEL

Coach
et Formateur
en Relations Humaines

- Jean-François Bedel est coach certifié et formateur (Analyse Transactionnelle, PNL, Process Communication Management).
- Il a, dès 1975, suivi et organisé de nombreux stages en France sur l'ennéagramme et les méthodes de développement de l'école Arica.
- Il accompagne les personnes, les groupes et les équipes vers le développement et la réalisation de leurs projets personnels et professionnels.



Helen F. MONNET

Coach,
Formatrice
et Relaxologue

- Helen Monnet est relaxologue et formatrice, certifiée en typologie jungienne (CCTI).
- Elle travaille depuis de nombreuses années en collaboration avec des médecins généralistes.
- Elle est soucieuse, dans sa pratique, d'apprendre à chaque personne à se détendre facilement par elle-même.

Descriptif, dates, lieux,

Le stage

• Exercices en groupe et sous-groupes, informations, explications, tests et questionnaires, jeux de rôle et improvisations, travail en vidéo, interactivité entre les participants et les animateurs.

• Lors de ce stage, développé par Avec Ensemble, interviendra et co-animera notre partenaire Helen Monnet, sophrologue, relaxologue et formatrice. Voir son site :

<http://www.selfarmonia.com>

• Diversité, engagement, méditation, relaxation, humour et dynamisme pour un parcours d'environ 30 heures proposé sous forme d'un stage de 4 jours, sur deux week-end et réparti en 5 phases (voir au verso de cette présentation).

• Journées : de 9 h à 18 h 30, avec 2 pauses par jour de 20 minutes (matin et après-midi) plus une pause déjeuner d'1 heure 30. (déjeuners à l'extérieur; à la charge des participants).

Dates: Les stages sont, pour l'instant, prévus sur 4 jours en semaine ou sur 2 we.

• **Prochaines dates**

À préciser lors des soirées d'information ou à voir sur notre Blog :

<http://avecensemble.eklablog.com>

Lieux: Sur Paris- À préciser.

Pour tous renseignements complémentaires, les dates et lieux des prochaines soirées d'information, les inscriptions, et confirmation des lieux de stage, contacter,

JF.BEDEL / Sté Avec Ensemble

01 43 48 79 24 - 06 73 10 31 87

avecensemble@noos.fr

<http://avecensemble.eklablog.com>

Devenez
L'Acteur,
L'Auteur,
et Le Metteur
en Scène
de Votre Vie !



“Castigat ridendo mores” *



● Quatre jours pour explorer les scénarios qui nous conditionnent depuis notre enfance. Apprendre à s'observer soi-même dans les « jeux » que l'on joue.

● Découvrir comment nos « 3 instincts » (l'instinct de survie, l'instinct de relation et l'instinct d'adaptation) ont généré ces scénarios, dès nos premières années, à travers « trois egos » (l'ego-historique, l'ego-image et l'ego-pratique).

● Comment maîtriser ces egos, en rire, et cesser de nous identifier aux drames que l'on se joue !

● **L**e travail proposé pendant ce stage est basé majoritairement sur le modèle de l'ennéagramme tel qu'il est proposé par Oscar Ichazo qui l'a découvert et enseigné dès les années 70. Dans cette approche, les participants se familiarisent avec neuf fixations de l'ego (qui ne sont pas des types de personnalité).

● **U**n questionnaire rempli avant le stage, et des exercices de validation, permettent de découvrir que l'on possède trois fixations parmi les neuf, dont une principale correspondant à « l'ego dominant » et deux secondaires qui vont correspondre à deux « sous-egos ».

* Devise de la Comédie, chère à Molière :

“Elle corrige les mœurs par le rire”.

... Un parcours en 4 jours ...

... et en 5 actes !

1 “Spectateur”

➔ **Cette première phase** est consacrée au principe de l'ennéagramme et à la présentation indispensable des trois grandes logiques de pensée qui marquent l'histoire de l'humanité et que l'on retrouve chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte. Grâce à ces logiques ou paradigmes, les participants commencent à observer avec humour et recul les rôles de prédilection dans lesquels ils s'enferment depuis la petite enfance.

2 “Acteur”

➔ **Les neuf fixations** nous précisent quels sont les « rôles de composition » que l'on répète inlassablement, malgré les souffrances qu'ils génèrent. De même, il y a des « partitions » que l'on refuse de jouer ou que l'on pense être incapable d'interpréter. À travers des exercices ludiques, les participants expérimentent des rôles où ils sont peu à l'aise et se caricaturent dans leurs « jeux » favoris. Chacun liste ce qu'il souhaite éviter, note les pièges dans lesquels il ne veut plus tomber. Une « identité centrale intégrée » apparaît comme indispensable : C'est celle qui permettra de changer de rôle sans s'identifier, tout en restant soi-même, et sans perdre son âme, ni son cœur.

3 “Auteur”

➔ **La découverte** de ses trois fixations permet une prise de conscience libératrice. L'ennéagramme est une représentation de la vie en mouvement et nous met en contact avec nos ressources inexploitées. Les participants écrivent leur projet de vie, prennent des objectifs ... Quelles limites se donner ? Où se dépasser ? Quels objectifs « réalistes et réalisables » prendre ?

4 “Metteur en scène”

➔ **Tel un metteur en scène** ou un maître d'œuvre, chacun compose sa « future équipe de vie ». On fait rarement « tout, tout seul » et il est bon d'éclaircir ses relations avec ceux qui seront à nos côtés. En précisant quels partenaires personnels ou professionnels nous conviennent ou nous font défaut, chacun décide de resserrer des liens ou d'en créer d'autres, de s'entourer de façon harmonieuse et efficace pour l'avenir !

5 “Passeur”

➔ **Développer en soi “l'attitude coach”** est une façon d'être, de “transmettre”, qui permet d'accompagner dans la bonne humeur et l'efficacité ceux qui nous entourent, aussi bien sur le plan personnel que professionnel !