

LIBERATION ET TRANSMUTATION DES EMOTIONS PERTURBATRICES



Sylvie GERBAULT : Biologiste, puis Psychologue « groupe et famille en situation de crise » et Psychothérapeute formée aux outils systémiques de communication, à la Gestalt, au décodage biologique des maladies, à l'EMDR, NERTI... et Olfactothérapeute, Consultante en Relations Humaines et Formatrice depuis 1985, et pour le CJD depuis 2000

OBJECTIFS

- ✓ Identifier ses mécanismes émotionnels afin de mieux diriger son entreprise
- ✓ Identifier comment mes jugements et mes croyances m'empêchent de saisir les opportunités et de faire grandir mon entreprise
- ✓ Pratiquer une mise en énergie favorable à la gestion de mon entreprise au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

1ère journée :

• **Matin : la perception et l'intelligence du corps**

- Le fonctionnement du cerveau
- Le langage de mes réactions excessives (attaque, fuite, sidération)

• **Après-midi : mes habitudes de fonctionnement**

- Le passé qui revient, la peur du futur... le piège de l'espace-temps, de la mémoire : mes autoroutes neuronales
- Les conséquences du contrôle, du refoulement, de l'explosion
- Le message de l'émotion, les actions qui en découlent
- Changer : Être dans le moment présent ici et maintenant

2ème journée :

• **Matin : localisation et libération des émotions bloquées**

- Identification dans les corps des lieux de cristallisation des émotions non exprimées et libération en douceur et profondeur

• **Après-midi : la transmutation**

- Se laisser traverser par l'émotion : la transmutation
- Réparations et alignement
- Accueillir les émotions de l'autre sans perdre pied

3ème journée :

• **Matin : La conscience et la voie du cœur**

- Savoir retrouver un havre de paix : être présent ici et maintenant
- Savoir accueillir l'imprévu, devenir l'explorateur de ce qui se joue
- La réconciliation : de l'intelligence émotionnelle à l'Amour

METHODE PEDAGOGIQUE

- Grille d'analyse, tests, de nombreux exercices pratiques, corporels, olfactifs... Des huiles essentielles à respirer pour favoriser l'ouverture au ressenti, aux émotions, et aider le corps, le cœur et la tête à s'aligner
- L'échange entre participants des situations vécues, leur analyse et traitement en session permet à chacun de prendre conscience de ses mécanismes et d'ouvrir au changement
- Venir avec un tapis de sol si le participant en a un, et une tenue confortable

PRE REQUIS

- Être prêt à l'introspection, l'intériorisation
- Être ouvert à changer de regard sur soi et l'autre

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 10/06/2024 par la responsable pédagogique