



COMPRENDRE LE FACTEUR HUMAIN

knowing your shadow, knowing yourself

Intervenante : Irene Goikolea

2 jours

Contenus de la formation :

- Devenir conscients de nos parts d'ombres et de nos projections
- Apprendre à regarder et à accompagner ses propres parts d'ombres et projections
- Intégrer de manière consciente l'énergie inhérente à nos parts d'ombres et à nos projections
- Découvrir le potentiel sous-jacent de nos parts d'ombres.

Pratique de la pleine conscience, des constellations relationnelles, de la dynamique corporelle, de rituels systémiques et d'une communication transparente dans les collectifs.

Notre difficulté à nous entendre et nous comprendre est une véritable entrave dans la construction de ces nouvelles sociétés auxquelles nous aspirons.

Ce module permet de bien comprendre ce précieux facteur humain dont on parle tant dans les petits et grands collectifs...

Comment nous sommes-nous construits ? Comment réagissons-nous à l'autre et aux situations ?

Quelles sont nos bases et nos compétences pour être en lien avec les autres ?

Comment comprendre nos réactions et celles de l'autre ?

Quelle est notre responsabilité personnelle dans ces enjeux ?

Des outils concrets nous permettent de mettre de la lumière sur cette réalité et d'exprimer aussi clairement que possible notre réalité pour pouvoir mieux accueillir celle des autres... Et trouver des issues constructives !

maximum : 50 participants