

une école humaniste...

L'école de la relation

20 jours de formation

pour acquérir une meilleure compréhension psychologique de la relation à soi-même et aux autres
avec des concepts théoriques de base, des exercices pratiques et des mises en situation

2010-2011

un samedi et dimanche par mois

Au travers de son expérience de clinicienne, d'infirmière, de coach et de formatrice, Francine Baraban* concrétise une idée qu'elle nourrit depuis plusieurs années, celle de créer une école humaniste orientée vers l'acquisition de connaissances et de techniques facilement applicables dans la vie personnelle et professionnelle dans une perspective de respect, d'autonomie, de responsabilité et de conscience.

Son parcours professionnel lui ayant montré que ce qui est thérapeutique est avant tout la qualité de présence et la qualité de la relation, elle développe une formation pour acquérir les bases de la communication relationnelle et devenir

Conseil en communication relationnelle

Les objectifs de cette formation

Apprendre tout ce qu'on aurait aimé apprendre à l'école sur comment nous fonctionnons les uns avec les autres

- Développer ses qualités d'écoute et d'accompagnement
- Développer ses compétences et améliorer sa relation aux autres afin d'exercer sa profession de manière plus créative
- Sortir des schémas réducteurs qui empêchent d'aller vers une existence nous contente profondément
- Identifier son propre monde émotionnel, ses propres besoins et son propre fonctionnement psychique dans l'ici et maintenant de la relation
- Rendre les moyens d'échange plus riches et les rencontres plus productives et trouver des solutions créatives à nos conflits personnels, familiaux, sociaux, professionnels
- Transformer le stress en force d'action et intégrer des stratégies de ressourcement applicables chez soi et au travail
- Etre aptes à pratiquer le counseling*

Cette formation est une opportunité de recherche et de découverte de soi

En développant une relation plus consciente avec nous-même et les autres, nous vivons avec plus de confiance, de fluidité et d'ouverture.

A qui s'adresse cette formation ?

- Aux professionnels de la santé physique et psychique, de l'éducation, intervenants en entreprise, managers, sportifs, bénévoles d'association, commerciaux, travailleurs sociaux, praticiens de la remise en forme, du bien-être, de l'esthétique, de la sophrologie... et à toute personne en relation avec un public et désireuse d'enrichir son expérience professionnelle.
- A toute personne souhaitant, dans une démarche de réorientation professionnelle, se diriger vers les métiers de la relation d'aide, du counseling* et de la psychothérapie.
- Et à tous ceux qui veulent se connaître davantage, qui veulent améliorer leurs relations avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille, leur patron, leurs collègues et/ou tous ceux qui ont simplement envie d'apprendre.

*La relation

Les bonnes intentions en matière de relation ne suffisent pas. Les mots sont nécessaires, indispensables pour communiquer mais ils ne sont pas suffisants pour entretenir et maintenir des relations vivantes et en santé dans la durée.

Qu'elle soit amoureuse, pédagogique, professionnelle, parentale, filiale, commerciale, conjugale, sociale, managériale, amicale, thérapeutique ou autres, la relation ne se maîtrise pas intellectuellement puisqu'il ne s'agit pas de stratégie, de réussite ou d'objectifs à atteindre...

Quels que soient notre milieu social, nos origines, notre éducation, notre métier, nous sommes en relation avec nous-mêmes, avec les autres, notre environnement et avec le monde. Toutefois une relation se construit instant après instant, nous permettant de nous sentir plus vivants ou plus désespérés que si nous étions seuls car une relation n'est pas une chose statique.

En règle générale, nous ne nous connaissons pas aussi bien que nous l'imaginons et nous amenons beaucoup d'inconscience dans nos relations – croyances, interprétations, suppositions, jugements, projections, introjections... – venant de notre passé, et en particulier, de notre enfance. A un moment donné de la relation, nous sommes déconnectés de nous-mêmes au niveau de notre pensée, de nos émotions ou de notre comportement. C'est cette distance intérieure, cette déconnection qui fait que nous voyons l'autre comme étant quelqu'un en qui nous ne pouvons pas avoir confiance, qui nous met en colère, ou qui nous blesse. Or, si nous sommes malheureux ou insatisfaits, l'autre n'en est pas la seule cause...

Lorsqu'une relation entre deux personnes est abîmée, nous avons le choix entre la guérison de cette relation pour nous amener à une plus grande plénitude ou la prise de conscience que nous souhaitons ne plus être dans cette relation et en faire le deuil.

Une relation est plus que les individus qui la constituent. L'avenir de l'humanité passe par chacun de nous individuellement et cet avenir commence à cet instant même, maintenant, dans notre capacité à être présents. Le seul moment où quelque chose de réel puisse exister est maintenant. Aller, ici et maintenant, vers davantage de conscience de nous-même, des autres et vers l'ouverture de notre capacité à vivre l'intimité. Vers une qualité de conscience et un art de vivre.

Programme

10 modules : un samedi et un dimanche tous les mois

Formation didactique et expérientielle : théorie, méthode et pratique

Un module de contact de 2 jours – module 1 - puis engagement pour tout le cursus

Cette formation est basée sur l'écoute, mais une écoute qui diffère de celle que nous vivons quotidiennement. Il s'agit d'une forme d'engagement envers l'autre impliquant une sensibilité et une attention à autrui.

L'écoute est la compétence de base indispensable à l'exercice d'autres capacités comme la capacité à reformuler les contenus d'un entretien, les sentiments et les émotions exprimés.

Des exercices pratiques pour apprendre à écouter, avoir confiance en soi, être dans la disponibilité et la présence à l'autre, dans le non-jugement et le respect. Savoir faire preuve de discernement et de justesse, vivre l'ici et maintenant, changer de regard, améliorer ses relations, développer l'estime de soi et donner du sens.

Module 1 :

- La définition du cadre
 - Exploration des motivations de formation
 - Rencontre avec le style de travail de l'Ecole de la relation
 - Implication et engagement
- Les premiers concepts de l'écoute en situation de counseling
- Les émotions
 - acquisition de compétences pour les reconnaître, les détecter, les exprimer, les gérer
 - reconnaître et comprendre les émotions d'autrui pour les accompagner
 - différence entre sensation, émotion et sentiment

Module 2 :

- L'écoute, élément clé de la relation*
 - Le cadre et l'objectif de l'écoute
 - Différentes techniques d'écoute
 - Empathie*
 - Congruence*
 - Technique d'un entretien et facilitation du contact
 - Questions ouvertes et fermées
 - Les barrières de la communication
- La communication non violente

Module 3 :

- Les différentes étapes de la construction de la personnalité et de l'identité
- Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les besoins fondamentaux

Module 4 :

- Les lois de la relation
- Les signes de reconnaissance
- La structuration du temps
- Les jeux psychologiques

Module 5 :

- La Systémique
 - Les interactions
 - Triangle majeur
 - Carte du système familial
 - Génogramme, liens transgénérationnels, loyautés invisibles

Module 6 :

- La psychosomatique, la santé holistique
 - Liens entre stress et santé
 - Stress et agents stressseurs
 - Gestion du stress

- Scénario de santé
- Relaxation-visualisation positive
- Méditation

Module 7 :

- Le deuil :
 - Attachement, perte, séparation
 - Processus de deuil
- Le couple
 - Intimité
 - Sexualité

Module 8 :

- La gestion des conflits
 - Jeux de pouvoir
 - Manipulations
 - Enjeux des relations dans une équipe
 - Gestion des relations conflictuelles et des litiges
 - Stratégies de communication dans les situations difficiles

Module 9 :

- La Gestalt*:
 - Relation dialogale
 - Processus du contact
 - Résistances au contact
 - Maintenant et comment
 - Concept de Gestalt inachevée
 - Notions de polarités et applications cliniques

Module 10 :

- Les outils du conseil
- Le projet professionnel
 - Les divers champs du counseling
 - La reconversion : pièges à éviter. Mise en œuvre
- Entraînement à l'expression orale

Calendrier

2010:

samedi 24 et dimanche 25 avril, 29 et 30 mai, 26 et 27 juin, 04 et 05 septembre, 02 et 03 octobre, 06 et 07 novembre, 04 et 05 décembre

2011:

08 et 09 janvier, 12 et 13 février, 19 et 20 mars

Horaires

Samedi : de 9 h à 20 h. Dimanche: de 9 h à 17 h

***Ecoute et empathie**

Dans une relation professionnelle, l'écoute est une pratique qui induit d'emblée un certain type de relation. La personne écoutée se sent écoutée sans les filtres habituels constitués par le jugement, l'opinion hâtive dans la vie sociale ordinaire ou bien par l'évaluation et le diagnostic dans certaines méthodes psychologiques traditionnelles. Ecouter n'est pas seulement le fait de saisir les contenus et les sentiments que l'écouté a exprimé. De même, l'écoute n'est pas un processus thérapeutique en soi et ne suffit pas pour accomplir le développement et réaliser le changement.

La qualité de l'écoute se fonde sur l'empathie qui est une capacité à percevoir et à comprendre les sentiments d'une autre personne. A la différence de la sympathie ou de l'antipathie, l'empathie est un processus dans lequel l'écouter tente de faire abstraction de son propre univers de référence mais sans perdre contact avec lui, pour se centrer sur la manière dont la personne écoutée perçoit la réalité. Elle se résume par une question à se poser régulièrement : "Qu'est-ce qui se passe actuellement chez la personne qui est en face de moi ?"

Un certain nombre de travaux s'accordent pour dire que l'existence de l'empathie est fondamentale dans l'entretien et que sa qualité est en lien direct avec l'expérience de l'écouter et la qualité du lien thérapeutique quelle que soit son orientation théorique à laquelle il se rattache.

La personne confrontée à une situation difficile a d'abord besoin de quelqu'un présent à ses côtés qui l'aide à faire face à ce qui lui arrive et non d'une personne qui réagit à sa place. Par la compréhension empathique, l'écouter aide l'écouter à entrer en contact

***Congruence**

La congruence peut être définie comme état d'être du praticien du counseling quand ses interventions au cours de l'entretien sont en accord avec les émotions et les réflexions suscitées en lui par le client.

Carl Rogers développe l'hypothèse que "le changement de la personne se trouve facilité lorsque le thérapeute est ce qu'il est", lorsque ses rapports avec son client sont authentiques, sans masque ni façade, exprimant ouvertement les sentiments et attitudes qui l'envahissent de l'intérieur à ce moment-là.

***La Gestalt**

"Gestalt", du verbe allemand gestalten, « mettre en forme, donner une structure signifiante ». Autrement dit, dans cette méthode, chaque élément travaillé – par exemple, la façon dont on s'exprime face à autrui – est toujours replacé dans son contexte global, mis en relation avec les autres éléments de notre personnalité. Le but : reprendre contact avec soi-même.

La Gestalt-thérapie a été créée en 1951 comme une psychothérapie qui s'est inscrite dans la mouvance de la psychologie humaniste et existentielle. La Gestalt-thérapie résulte de la rencontre de plusieurs courants de pensées : différentes approches psychanalytiques (S. Freud, W. Reich, O. Rank), la gestalt-théorie (ou psychologie de la forme), la phénoménologie, le holisme, l'existentialisme, l'humanisme ...

La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent aux niveaux corporel, affectif et mental, indissociables. L'ici-maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne la personne dans sa globalité, et sa relation avec son entourage. Cette expérience contient aussi le souvenir, les expériences antérieures, les fantasmes, les situations inachevées, les anticipations et les projets.

L'instant présent, c'est fondamentalement une expérience de contact avec autrui ou avec l'environnement. Le processus psychothérapeutique développe la prise de conscience de la manière dont le sujet peut déformer cette expérience, ignorer ou refuser ses besoins et désirs, s'enfermer dans des répétitions de situations antérieures, s'empêcher un contact d'ajustement créateur à l'environnement. Cette conscience permet de vivre de nouvelles expériences de contact, à partir d'une connaissance et d'une capacité de choix retrouvées, à partir du déjà-là d'aspirations clairement identifiées.

F.Perls (1951) disait : « La Gestalt est une méthode trop efficace pour n'être réservée qu'à des malades ! » C'est pourquoi, au-delà de l'aspect thérapeutique, elle est souvent présentée comme un art de vivre, voire comme une "philosophie existentielle".

***Le counseling**

"Forme d'accompagnement psychologique et social, désigne une situation dans laquelle deux personnes entrent en relation, l'une faisant explicitement appel à l'autre en lui exprimant une demande aux fins de traiter, résoudre, assumer un ou des problèmes qui la concerne".

Catherine Tourette-Turgis dans « Le counseling », Paris, PUF, 1996, collection Que sais-je ? 1996

Méthodes et moyens pédagogiques

La pédagogie se fonde sur l'alternance de travail expérientiel, de mises en situation et d'apports théoriques et le respect du cadre posé : ponctualité, implication, confidentialité.

Cette formation ne constitue pas une psychothérapie

C'est un accompagnement dans la relation immédiate entre les participants.

Parler de soi en " je ", parler de ce que l'on a ressenti dans une situation et écouter les autres respectueusement, sans juger, ni critiquer, ni donner de conseils, dans une atmosphère de respect de soi et de respect des autres, d'écoute empathique et d'authenticité qui se caractérise par la présence chaleureuse et impliquée de l'intervenant aide chacun à mobiliser ses ressources pour affronter le quotidien professionnel ou/et personnel et aider les stagiaires à trouver d'autres manières de faire.

Un travail en sous-groupes et en groupe pour favoriser les échanges permet au participant de revivre dans un petit microcosme les expériences quotidiennes qu'il vit en société. Le soutien apporté par les membres d'un groupe ou la richesse des feed-back produits en groupe permet à une personne de prendre conscience de la perception que les autres ont d'elle et l'amène souvent en retour à éclaircir un certain nombre de ses difficultés relationnelles.

Un document regroupant tous les éléments théoriques essentiels avec bibliographie sera remis à chaque participant

A l'issue de la formation l'équipe de formateurs délivre un certificat de

Conseil en communication relationnelle

Lieu et conditions d'hébergement

Institut holos 17 rue de la Cadelle 34680 St Georges d'Orques (Montpellier-ouest,15 mn du centre ville)

Les repas sont pris sur place, chacun apporte un plat

Possibilité de dormir sur place

Coût de la formation

Tarif pour les particuliers : 95 euros par jour

soit 190 euros le module de deux jours ou 1900 euros pour l'année

Tarif pour la prise en charge par la formation professionnelle continue : 130 euros par jour ou 2600 euros pour l'année

Nous consulter pour les faibles revenus

HOLOS CONSEIL : Organisme enregistré auprès de la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle, Holos-conseil est habilité à signer des conventions avec des établissements et des particuliers sous le n°91340245434. N° Siret 775 988 9200 00061 Code APE 804C

Intervenants

Francine Baraban

Et des professionnels de la relation thérapeutique

Francine Baraban

Formatrice-consultante en relations humaines d'abord en milieu soignant, ensuite dans des contextes professionnels variés, j'ai créé en 1991 un organisme de formation, holos-conseil.

Je pratique le coaching individuel et d'équipes et j'accompagne des projets de changement dans une posture humaniste. J'ai la conviction que le développement durable d'une entreprise se fait grâce aux hommes et aux femmes qui la composent.

Je suis devenue psychothérapeute après avoir poursuivi des études en psychologie.

En parallèle avec mon métier d'infirmière que j'ai exercé pendant plus de vingt ans, je me suis formée en Analyse Transactionnelle, Analyse Systémique, Psychogénéalogie, PNL, naturopathie et sexologie, et je continue à me former parce que je suis convaincue de l'intérêt de la formation tout au long de la vie, pour les autres comme pour moi-même.

Dès l'âge de 20 ans, j'ai travaillé dans le monde la relation d'aide et mon expérience professionnelle est marquée par l'empathie, l'écoute, le respect de l'Autre et l'humilité.

Après plusieurs années de questionnement, ma vie personnelle et professionnelle a été marquée par la rencontre de Rémy et Anne-Marie Filliozat qui m'ont enseigné une approche globale de la santé et de l'éducation en se référant aux dernières découvertes en psychosomatique et neurosciences et en considérant la personne dans sa globalité : physique, psychologique et existentiel. J'ai compris le processus et les liens psychosomatiques : "comment mes émotions et mes pensées se répercutent sur mon corps"... et au terme d'un cursus de plus de trois cent trente six heures, j'ai apporté une aide et un soutien psychologique à des personnes face à la maladie et aux épreuves telles que le deuil, la séparation, le licenciement...par des méthodes de gestion du stress et des émotions et des techniques de relaxation et visualisation positive.

J'ai intégré que la maladie est l'expression profonde de la relation entre le soma et la psyché et que les troubles psychiques de la personne s'inscrivent corporellement.

Ce parcours d'infirmière et de Conseil en santé holistique m'a amenée à suivre l'ensemble du cursus expérientiel, théorique et didactique proposé par l'Ecole Parisienne de Gestalt pour l'obtention du diplôme de 3eme cycle de formation en Gestalt-thérapie et diversifier mes connaissances dans d'autres instituts de Gestalt comme l'IFGT.

La Gestalt-thérapie, courant majeur de la psychologie humaniste, reste ma référence principale tant d'un point de vue clinique que théorique, pratique ou éthique.

C'est une attitude, une présence au contact, une attention à l'Autre, qui met l'accent sur l'importance de la communication et du contact, sur la façon dont nous sommes en relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec notre environnement. La Gestalt-thérapie aide chacun à dépasser nos blocages, à développer nos potentialités et à devenir le créateur de notre propre existence.

J'ai co-fondé en 1997, une association de Gestalt-thérapeutes -AGESUD – pour le développement de la Gestalt dans le Sud.

Dans une perspective d'élargissement de la conscience individuelle et collective, durant plus de quinze ans j'ai organisé des conférences à Montpellier avec des personnalités internationalement connues : Guy Corneau, Sylvain Mimoun, Thomas d'Ansembourg, Jacques Salomé, le Père Stanislas, Isabelle Filliozat, Christiane Singer, Annick de Souzenelle, etc...

Mes convictions, mes valeurs, mes compétences et mon expérience sont au service du développement de la personne. L'accueil des émotions et la qualité de la relation sont au centre de mon approche.

J'adhère aux codes de déontologie des diverses institutions professionnelles auxquelles j'appartiens :

Membre de l'EAGT (European Association for Gestalt-Therapy)

Membre de la SCG (Société Coach Gestalt)

Membre de Adecoach (Groupement méditerranéen des coachs pour l'entreprise)

Membre titulaire du SNPpsy (Syndicat National des praticiens en psychothérapie) et de la FF2P (Fédération française de psychanalyse et psychothérapie)

Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie)

Diplôme de 3eme cycle de l'Ecole Parisienne de Gestalt. Option organisations et entreprises et option psychothérapie

HOLOS-CONSEIL

Organisme de formation 91340245434 N° Siret 775 988 900 00061 Code APE 804C

17 rue de la Cadelle
34680 Saint Georges d'Orques
04 67 47 41 68 – 06 08 06 29 60
info@holos.fr

www.institut-holos.fr