

## Programme de la formation

### « Relation Corps-Esprit : dissonances et harmonies »

1 jour soit 7 heures - Horaires : 9h - 18h

Dates de la formation : **20 septembre 2022**

Délais d'accès : les inscriptions sont prises jusqu'à 7 jours avant, sous réserve de places disponibles.

Public de cette formation : Managers, dirigeants, consultants, coachs, particuliers.

Prérequis : Avoir fait la formation « Intelligence émotionnelle et Efficacité interpersonnelle » (module 1 de l'Élément Humain de Will Schutz, 4 jours), ou avoir parcouru le matériau lors d'un coaching individuel.

Les objectifs de la formation :

- A partir du travail réalisé dans le module 1 et notamment sur la matrice ICO (Inclusion Contrôle Ouverture), appréhender les **applications sur le corps**, la santé, et le bien-être
- Explorer les liens entre corps et esprit et identifier des pistes d'action pour améliorer son bien-être et son estime de soi.

Contenu du programme :

- Rappels des grands principes de la méthode : la vérité, le choix, la conscience, les mécanismes de défense, Inclusion Contrôle et Ouverture
- Exploration de la relation Corps Esprit : l'esprit agit-il sur le corps ? Le corps agit-il sur l'esprit ?
- Les leviers pour se mobiliser et le lien entre santé et estime de soi
- Conclusion et apprentissages

Méthodologie :

- La méthodologie utilisée est celle de l'Élément Humain® de W. Schutz. C'est une approche qui est utilisée dans 25 pays dans le monde depuis plus de 30 ans.
- Cette pédagogie, originale, utilise la dynamique du groupe, dans un cadre protégé et bienveillant. Elle s'appuie sur la présentation de concepts clés, des réflexions sur soi, des feedbacks des autres participants, des visualisations et des activités expérientielles, ainsi que des apports théoriques.

Mode d'évaluation : Quiz en fin de formation.

Formatrices : Valérie COMMARET et Nadège BOURGOIN, certifiées LHEP.

Tarif : Entreprises 310€ HT soit 372€ TTC, TPE et Indépendants : 232,5€ HT soit 279€ TTC. Particulier : nous consulter.

**Pour plus d'informations et pour s'inscrire, merci d'appeler au 06 23 85 86 32 ou d'écrire à l'adresse email suivante : [vcommaret@gmail.com](mailto:vcommaret@gmail.com)**

Merci de nous préciser dans votre demande si des participants sont en situation de handicap, afin que nous puissions mettre en œuvre des solutions adaptées, dans la mesure du possible.

*Accordage possède un numéro d'agrément de formation disponible sur demande, et est certifiée Qualiopi.*