

"PARCOURS : PRÉSENCE À SOI-M'AIME"

Le Programme





Ce qui vous attend...

Ce parcours est une invitation à ralentir, à vous reconnecter à votre être intérieur et à cultiver une relation bienveillante avec vous-même.

Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent découvrir une présence authentique, enrichir leurs relations à eux mêmes, et cheminer vers plus d'harmonie intérieure.

Ce parcours en ligne propose une exploration progressive en trois étapes :

- **S'ancrer dans l'instant présent**

Développez une pleine présence à vous-même et apprenez à accueillir l'instant avec sensibilité et curiosité.

- **Rentrer en amitié avec vos émotions**

Découvrez comment vos émotions, même les plus inconfortables, peuvent devenir des alliées précieuses pour cultiver l'équilibre intérieur.

- **Cultiver l'accueil, l'acceptation et l'amour de soi**

Nourrissez une relation bienveillante avec toutes les parts de votre être, même les plus vulnérables, pour cheminer vers l'amour de soi.

Etape 1 : S'ancrer dans l'instant présent

- **Théorie : Découvrir la méditation et ses bénéfices.**
 - Témoignage : Mon expérience et comment la méditation a transformé ma vie
 - Découvrir la Méditation et ses Bienfaits
 - Le mental et la plasticité du cerveau : Comprendre et cultiver la pleine présence
- **Pratiques guidées :**
 - Méditation : Écoute sensible et accueil de l'instant présent
 - Méditation : Se déconnecter et faire l'expérience de l'instant présent
 - Méditation : Se libérer de la tyrannie du mental
 - Méditation : Lâcher prise Corps Coeur Tête
 - Méditation : Scan corporel pour habiter son corps ici et maintenant
 - Méditation : de la Montagne
 - Cohérence cardiaque : une porte d'entrée vers l'instant présent
 - Micro-pauses : Se reconnecter à l'instant présent en 3 min
- **•Bénéfices appliqués aux professionnels de l'accompagnement :**
 - Présence à soi et à l'instant présent dans l'accompagnement

Etape 2 : Rentrer en amitié avec ses émotions

- **Théorie : Comprendre le rôle des émotions dans notre équilibre intérieur**
 - Témoignage : De la non-acceptation à l'acceptation de mes émotions, Un chemin de transformation
 - Introduction à l'accueil des émotions et à la métaphore de la traversée
 - Accueillir sans s'identifier à l'émotion
 - Les émotions dites "négatives" - Des alliées utiles pour notre évolution
 - La responsabilité émotionnelle dans nos interactions
- **Pratiques guidées :**
 - Méditation : Rentrer en amitié avec ses émotions douloureuses
 - Méditation : Apprivoiser ses émotions avec bienveillance
- **Bénéfices appliqués aux professionnels de l'accompagnement :**
 - Accueillir ses émotions : un pilier de l'accompagnement authentique et humaniste
 - Pratiques concrètes pour accueillir et utiliser ses émotions dans l'accompagnement

Etape 3 : Cultiver l'accueil, l'acceptation et l'amour de soi

- **Théorie : S'aimer tel que l'on est.**

- Introduction à la Méditation du Cœur
- Accueil, Acceptation et Amour de soi
- Dialoguer avec ses "parties" pour s'accueillir et s'accepter
- Qu'est-ce qu'un hologramme/personnage et comment interagir avec lui ?
- Comprendre l'enfant intérieur et le principe du reparentage

- **Pratiques guidées :**

- Méditation : Accueil, Acceptation et Amour de Soi
- Méditation : Acceptation
- Méditation : S'accueillir soi-même pour mieux accueillir autrui
- Méditation : Devenir un bon parent pour soi-même
- Philosophie : Conte Le Papillon et le Cocon
- Philosophie : Fable de la fougère et du bambou
- Méditation : Pardon
- Méditation : Reliance
- Méditation : Gratitude
- Cahier d'introspection et de gratitude quotidienne

- **Bénéfices appliqués aux professionnels de l'accompagnement :**

- S'accueillir soi-même pour mieux accueillir autrui : L'importance du travail intérieur
- L'accueil inconditionnel : Un processus continu d'intégration et d'évolution personnelle
- Le cercle vertueux de l'accueil : Cultiver l'équilibre intérieur pour transformer la relation à l'autre

Pour aller plus loin...

Accompagnement individuel et collectif

- **Séances individuelles** : Un espace pour explorer vos ressentis, clarifier vos questionnements et dépasser vos blocages dans un accompagnement profondément respectueux de votre vécu.
- **Supervision et accompagnement des professionnels** : Un soutien essentiel pour celles et ceux qui accompagnent à leur tour, afin de cultiver une posture congruente.
- **Écoute empathique et présence** : Offrez-vous un moment pour être pleinement entendu, avec douceur et profondeur.
- **Rejoignez également notre espace collectif en ligne**, un lieu d'entraînement et de pratiques essentiel pour continuer de transformer votre relation à vous-m'ême et aux autres.

Pour rejoindre le programme :

"PARCOURS : PRÉSENCE À SOI-M'ÊME"

Prenez contact : <https://www.iter-agir.fr/contact/>