

CONNEXION ZEN FORMATION

Déroulement et programme des 35 ateliers annuels « les mots des maux »

Lors du premier atelier, nous ferons connaissance, le programme vous sera présenté avec le projet collectif (surprise !)

Déroulement des ateliers :

- ✓ L'accueil se fait 10-15mn avant le début d'atelier,
- ✓ Petite relaxation pour se centrer (5-10mn),
- ✓ Temps de parole (30mn environ),
- ✓ Choix et analyse approfondie d'un mot ou d'un mal selon ce qui « sort » du temps de parole, Ou choix d'un travail de groupe pour le projet de l'un(e) d'entre vous ou le projet collectif (30mn environ)
- ✓ Temps « Test » et/ou « apprentis-sage » (30-40mn environ)
- ✓ Lancement du défi à faire chacun(e) de son côté avant le prochain atelier,
- ✓ Clôture d'atelier.

Programme :

Tests

- La symbolique de votre inconscient. Ce test vous indiquera le domaine de vie que vous avez à "travailler" pour passer à l'étape suivante, ainsi que la zone en difficulté pour laquelle vous n'êtes pas motivé.
- La roue de la vie : ce test vous indiquera le ou les domaines de vie à privilégier dans l'immédiat pour améliorer votre équilibre.
- Psycho : Quels sont vos messages contraignants (inconscients) ? – Les Drivers

Apprentis-sages (liste non exhaustive*) : sujets des sciences humaines et arts ancestraux

- La cohérence cardiaque,
 - Les 6 piliers de notre équilibre de vie,
 - La cybernétique du cerveau ou le pouvoir/l'impact de la pensée,
 - Les mots des maux et le langage du corps humain,
 - Le langage symbolique et ses champs d'application,
 - Le langage des oiseaux,
 - Le modèle d'Hudson ; les cycles de vie. En analogie avec les anciennes cultures du monde,
 - Les relations toxiques,
 - Reconnaître son ombre,
 - Personne ne m'écoute !
 - Les drivers (messages contraignants inconscients acquis durant l'enfance) et leurs antidotes,
 - Les croyances limitantes ; les identifier et se créer des croyances utiles,
 - Le langage des émotions ; transformer ses émotions en une force intelligente.
- Domaines visités à tous les ateliers.*

*Flexibilité :

Le programme peut varier en fonction des besoins de chacun et/ou de ce qui « sortira » du temps de parole en début d'atelier. (Voir le déroulement des ateliers).

Objectifs :

Expansion de votre être (et bien-être) par l'exploration de ce que l'on n'apprend pas à l'école – Se connaître mieux, augmenter l'estime de soi, vivre mieux avec les autres et soi-même. Se sentir soutenu, encouragé, compris dans un groupe positif et constructif.