

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Discerner ce qui se joue dans une relation
- Reconnaître une limite
- Repérer les symptômes du manque de limites
- Déjouer les stratégies d'emprise psychologique et spirituelle
- Prendre conscience du rôle des besoins dans la relation
- Comprendre le lien entre besoin, émotion, croyance, comportement
- Identifier les résistances à poser des limites
- Analyser et modifier les fausses croyances
- Apprendre à fonctionner et communiquer de manière respectueuse
- Découvrir des outils efficaces pour une mise en pratique au quotidien

H O R I Z O N 9

23, rue de Lyon
1201 GENEVE

Tél. : (022) 344 72 00
Fax : (022) 344 65 50

E-mail : therapie@horizon9.ch
SITE : www.horizon9.ch

DATES FORMATIONS

De 10h à 17h

Les samedis

28 septembre 2024

26 octobre 2024

16 novembre 2024

30 novembre 2024

Cette formation est accréditée par
L'Association des Conseillers Chrétiens
(ACC).

Elle peut compléter le cursus pour devenir
conseiller en relation d'aide

PRIX

420.- CHF

dont 50,- CHF de frais d'inscription qui
ne pourront pas être remboursés en cas
de désistement.

À payer sur le compte postal Horizon 9
Compte Iban CH41 0900 0000 1201 9754 0

Ce montant comprend 4 journées en présentiel

Votre inscription vous engage au paiement du
montant de la formation et à la participation aux
4 journées. En cas de désistement après le 19 août,
le montant de l'acompte ne sera pas remboursé.

FORMATION APPRENDRE A POSER SES LIMITES

Genève

4 journées

Séminaire organisé par :



DESCRIPTION

Certaines personnes éprouvent de la difficulté à s'affirmer et à oser dire « non » par désir d'être acceptées, par peur d'être rejetées ou par culpabilité.

Elles ont tendance à se laisser envahir par les désirs de leur entourage.

Or, poser ses limites permet de construire des relations saines et respectueuses.

PROGRAMME (sessions)

- 1) Qu'est-ce qu'une limite : De quoi protège-t-elle ?
Comment se forme-t-elle ? Comment est-elle violée ? Comment la rétablir ?
- 2) Les symptômes émotionnels, relationnels et fonctionnels
- 3-4) Les lois des limites (travail à faire à la maison)
- 5-6) Groupes de soutien + les fausses croyances au sujet des limites
- 7-8) Groupes de soutien + sur la voie de la guérison
- 9) Surmonter les résistances intérieures et extérieures
- 10) Critères d'évaluation des limites + synthèse

Lieu

CROIX-BLEUE

4, chemin de la Gravière, 1227 Les Acacias

OBJECTIF DE FORMATION

Apprendre à poser ses limites et respecter celles des autres pour avoir une vie plus équilibrée et respectueuse des besoins de chacun.

POINTS FORTS

- Un processus d'apprentissage progressif
- Des apports théoriques et supports écrits
- Un travail personnel et lecture d'ouvrages de référence (entre les séances)
- Des exercices pratiques pour faciliter l'entraînement entre les sessions
- Le partage en groupe

LES INTERVENANTS

Jean-Louis et Christine Pasquier

Praticiens et formateurs en relation d'aide, développement personnel et cohérence cardiaque.

Ils ont été formés en France, en Suisse et au Canada.

Christine est coach certifiée.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Les limites

M. / Mme / Mlle (écrire lisiblement svp)

NOM :

.....

PRÉNOM :

.....

Profession :

.....

Adresse :

.....

.....

.....

Tél.

E-mail :

.....

Délai d'inscription

Votre inscription devra nous parvenir
avant le 19 août 2024 à :

HORIZON 9
Rue de Lyon 23 / 1201 Genève
(elle vous sera confirmée)

Ou par notre site internet :
www.horizon9.ch