

LIBÉRER SON ENFANT INTÉRIEUR

« L'enfance est ce que nous passons notre existence à essayer de retrouver. » Forest Whitaker

Extrait du film « Ainsi va la vie »

Objectif

Exprimer plus de créativité et de joie en retrouvant l'enfant en soi

Objectifs opérationnels

Reconnaître ses propres fonctionnements dus à l'enfance. Retrouver l'enfant joyeux en soi à travers le rire, le jeu et la créativité.



LES EFFETS

Retour à une vie plus épanouie et équilibrée - Ouvre la porte à un avenir enthousiaste, libre d'être soi-même et en paix avec son passé.

PROGRAMME > 1 journée

Le matin (9h-12h30) : Comprendre

- Répertorier les bénéfices d'accueillir et d'écouter son enfant intérieur.
- Faire le lien avec les besoins de l'adulte : créativité, rire, ressourcement...
- Identifier son profil de personnalité à travers l'enfant intérieur.
- Diagnostiquer ses comportements réactionnels, les masques sociaux mis en place et les croyances limitantes associées.
- Transformer son regard et s'appuyer sur l'adulte en soi.

L'après-midi (13h30-17h) : Pratiquer

- Redécouvrir la liberté de l'enfant en soi.
- Transformer ses blocages en force, en choisissant un fonctionnement permissif et libérateur.
- Renaître à nouveau avec la méditation.
- Retrouver les plaisirs de l'enfance à travers le jeu.
- Exprimer sa créativité avec un tableau de visualisation.

Test de Lise Bourbeau (les blessures de l'âme qui empêchent d'être soi-même), rire, expression créative, jeux. Il est demandé d'emmener la photocopie d'une photo de soi enfant, des magazines, une paire de ciseau et de la colle.

Le  Une formation qui permet de se reconnecter à l'enfant joyeux en soi.

LIBÉRER SON ENFANT INTÉRIEUR



FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psycho-corporelle et ludique.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

Durée, date et délai

1 journée de 7h, en présentiel. Date à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

Lieux et accès

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

Documents fournis

Attestation de fin de formation.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : Catherine.rouault.formation@gmail.com

CGU/CGV : www.catherinerouault.fr

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être l'humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.