

OBJECTIFS

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Toute personne qui souhaite mieux se connaître et améliorer sa relation aux autres.

- Approfondir l'écoute de soi et des autres
- Identifier son sous-type et les incidences dans ses relations
- Se connecter aux différentes parties de soi pour mieux gérer le stress et les conflits internes
- Apprendre à traverser les émotions vécues difficilement pour retrouver un état de calme intérieur
- Être en capacité d'utiliser le modèle pour fluidifier ses relations interpersonnelles

PEDAGOGIE

Une Approche vivante et pragmatique

Une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
Une illustration permanente avec des exemples concrets
Des exercices en groupes et des phases de consolidation
Des supports ludiques et variés (jeux, vidéos, dessins...)

La formation est composée de trois journées collectives. Le format ludique et interactif facilite les échanges dans un esprit convivial et dans un cadre sécurisé.

Dans notre démarche, nous respectons la tradition orale qui est l'essence même de la naissance et du développement de l'Ennéagramme.

PROGRAMME

Jour 1

A l'issue de cette journée, les participants connaîtront les 3 sous-types du modèle et les subtilités de chaque sous-type. Ils pourront émettre une hypothèse de leur sous-type Ennéagramme.

- Approfondir la connaissance des neuf ennéatypes : les passions, les vertus et les émotions préférées des 9 bases.
- Découvrir les 3 sous-types de l'Ennéagramme et leur importance dans les relations.
- Identifier les forces et les limites de chaque type et de chaque sous-type.
- Observer les incidences de certaines configurations dans les relations interpersonnelles.
- Apprendre à poser des hypothèses réalistes de types et de sous-types tout en conservant une posture d'ouverture.

PRÉ-REQUIS

Être ouvert à l'apprentissage, avoir envie de coopérer

DURÉE

2 jours
Soit 14 heures

LIEU

Kaizance -École de la coopération
Parc d'Activités de Ragon
9 rue Maria Telkès
44119 Treillières

INTERVENANT

Benoit DONNIO

EVALUATION

Évaluation et auto-évaluation en continu, feed-back des enseignants lors de nombreux exercices.

CONTACT

Claire-marie Allard
Gérante
06.85.37.62.17

cmallard@ecole-cooperation.fr

PROGRAMME Suite

Jour 2 :

A l'issue de cette dernière journée les participants se seront approprié leur configuration Ennéagramme en intégrant leur sous-type. Ils auront intégré la complexité de leurs personnalités et sauront s'enrichir de la différence des autres pour évoluer vers une vie plus harmonieuse :

- Se connecter aux différentes parties de soi pour mieux gérer le stress et les conflits internes.
- Apprendre à repérer l'expression corporelle des émotions, prendre en compte et traverser pour retrouver les émotions pour retrouver un état de calme intérieur.
- Utiliser l'Ennéagramme pour sortir de situations conflictuelles : trouver une attitude favorable à la résolution de conflit et expérimenter des comportements pour grandir dans les situations vécues difficilement.
- Cultiver un regard d'ouverture envers la différence de l'Autre.