

# Être en Relation avec Soi et les autres

Vivez un cheminement personnel ou Professionnel  
extraordinaire !

Êtes-vous décidé de créer la vie que vous voulez ? Vous avez besoin d'un encadrement et d'un soutien personnalisé ? Nous vous proposons un programme complet pour « être en relation ». Il vous permettra d'identifier clairement les obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but et d'acquérir les outils nécessaires à leurs transformations.

## Formation RELATION D'AIDE<sup>METC®</sup> en 3 phases

Divisée en trois phases distinctes, notre formation est conçue et structurée de telle sorte qu'elle permette d'instaurer une fondation solide vous permettant d'améliorer votre vie et, si c'est votre but, devenir un professionnel de la relation d'aide compétent.

### Phase 1 : Être en relation avec Soi

Condition d'admissibilité : Atelier ÊTRE BIEN avec Soi et les Autres

Les neuf ateliers de cette phase vous guident vers un cheminement personnel. Vous apprendrez à reprendre la maîtrise de votre vie en identifiant les vrais besoins de votre être, en apprenant à être à l'écoute de vos corps mental, émotionnel et physique. Vous deviendrez ainsi en mesure de vous diriger vers ce que vous voulez être, faire et avoir dans votre vie.

### Phase 2 : Être en relation avec l'Autre

Condition d'admissibilité : Phase 1

Cette deuxième phase vous offre une démarche soutenue qui vous aide à identifier clairement les causes de vos conflits et de vos difficultés relationnelles. Les neuf ateliers vous permettent d'acquérir les connaissances indispensables et des moyens efficaces pour établir des liens satisfaisants et durables. Cette phase a pour objectif d'acquérir une véritable autonomie affective.

### Phase 3 : Être en relation d'Aide

Cette dernière phase est conçue pour se former professionnellement.

Notre structure permet aux étudiants de découvrir et d'expérimenter graduellement les différentes notions développées. Elle favorise un transfert des apprentissages dans la vie quotidienne pour en faciliter l'intégration.

**Communiquez avec nous pour plus d'informations sur la Formation Professionnelle.**

Document réalisé par nos soins. JMG/ MBG  
Éviter de jeter sur la voie publique

## De quoi s'agit-il ?

L'enseignement d'Écoute Ton Corps repose sur le fait que nos corps physique, émotionnel et mental nous envoient sans cesse des messages pour nous ramener vers l'amour véritable et le respect de soi et des autres. Il nous amène à devenir d'avantage conscient des causes de nos blocages, afin de les transformer pour retrouver la joie de vivre, la santé, l'autonomie, la prospérité et la paix intérieure.

Écoute Ton Corps nous propose des ateliers de développement personnel pour nous aider à :

- > découvrir et réaliser notre plein potentiel,
- > avoir une meilleure connaissance de nos besoins réels et essentiels afin de cheminer vers ce que nous voulons être, faire et avoir dans notre vie,
- > effectuer nous-mêmes les transformations intérieures que nous jugeons importantes et nécessaires.

### INSCRIPTION

1. ÊTRE BIEN = envoyer un acompte de 20€ pour chaque jour = 1 chèque de 20€ pour un jour, 2 chèques de 20€ pour 2 jours. TS LES AUTRES ATELIERS = acompte de 40 € par personne et par atelier. Ne pas dater le chèque (chèque valable que 6 mois, il est remis à l'encaissement qu'en avril à la Banque Royale du Qbc). Envoyer bulletin d'inscription daté et signé + chèque(s) acompte à

**Martine et Jean-Marie GERBENNE**

**Balcons des Crais – Imm. B4 –**

**21380 ASNIERES LES DIJON**

**Jusqu'au 23 février 2018**

2. Vous recevrez une confirmation par mail (ou par voie postale si pas de mail, pour cela, merci d'envoyer une enveloppe timbrée).
3. Le règlement du solde s'effectuera à votre arrivée, le 1<sup>er</sup> matin de l'atelier. Possibilité de régler jusqu'à 3 fois comme suit, après remise du chèque d'acompte (1<sup>er</sup> chèque encaissable le jour de l'atelier, 2<sup>ème</sup> chèque 1 mois après et 3<sup>ème</sup> chèque 2 mois après l'atelier).

### Rabais 25% pour tous les ateliers à 325€ et 375€:

- Lycéen ou Etudiant à temps plein (carte étudiant 2017-2018)
  - Couple vivant même adresse (copie d'une facture • téléphone, eau, électricité ou autre),
  - Demandeur d'emploi (copie carte Pôle Emploi),
  - Personne de moins de 25 ans ou de plus de 65 ans.
- Les copies justificatives sont à nous envoyer à l'inscription.

### Renseignements et INSCRIPTIONS

Jean-Marie et Martine GERBENNE  
Balcons des Crais – Imm. B 4  
21380 ASNIERES les DIJON  
03.80.23.84.97 - 06.30.07.47.24  
[jmgerbenne@wanadoo.fr](mailto:jmgerbenne@wanadoo.fr)



<http://www.paris.ecoutetoncorps.fr/>



## Ateliers à PARIS Printemps 2018 Animés par



### Colombe BRISEBOIS

Animatrice de l'Ecole d'Ecoute Ton Corps du Québec

**du 3 au 23 mars 2018**

Lieu : **Forum 104**

104 rue de Vaugirard  
75006 PARIS

<http://www.forum104.org/>

M<sup>o</sup>Ligne 4 - St Placide ou Montparnasse - Duroc  
Bus 89, 94, 95 arrêt Littré

Visitez le site : [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

## ÉTRE BIEN avec SOI

3 mars 2018 - 9h à 17h30 - Tarif 99 €

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

Vous apprendrez notamment à :

- découvrir ce qu'est l'amour inconditionnel de soi
- identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir
- déterminer ce qui vous empêche d'être ce que vous souhaitez.

Osez faire le premier pas et venez apprendre une méthode applicable à tout autre problème

**Divisé en 2 jours distincts, vous avez le choix de participer à la 1<sup>ère</sup> journée OU aux 2 journées.**

## ÉTRE BIEN avec les AUTRES

4 mars 2018 - 9h à 17h30 - Tarif 99 €

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

Vous apprendrez notamment :

- pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse
- à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer
- deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

**Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !**

Depuis 35 ans, des milliers de personnes ont décidé de transformer leur vie avec nos outils. Et si dès aujourd'hui vous vous permettiez d'être bien vous aussi ?

## Comment apprivoiser les PEURS

05/06 mars 2018 - 9h à 17h30 (Tarif 325€)

Avez-vous des difficultés à atteindre vos buts ? Avez-vous l'impression de ne plus avancer dans la vie ? Vos peurs vous paralysent-elles ? Si vous répondez oui à une de ces questions, cet atelier vous aidera à créer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel et votre joie de vivre. Vous aurez enfin les moyens pour arriver à dépasser vos peurs.

## Comment développer le SENTI

08/09 mars 2018 - de 9h à 17h30 (Tarif 325€)

Pensez-vous souvent à vous poser la question "Comment je me sens?" Pensez-vous facilement à poser cette même question aux autres ? S'il vous est difficile d'entrer en contact avec ce que vous vivez à l'intérieur et à le traduire avec des mots, cet atelier, à l'aide de nombreux exercices pratiques, vous aidera à reprendre contact avec votre "senti" et à le formuler clairement et précisément.

## Les 5 BLESSURES de l'ÂME

10/11 mars 2018 - de 9h à 17h30 (Tarif 325€)

Désirez-vous vous connaître davantage et découvrir pourquoi certaines relations sont plus faciles que d'autres ?

Cet atelier vous dévoilera les blessures, pour la plupart inconscientes, qui vous habitent depuis votre enfance. Lorsque ces blessures sont activées, vous vous protégez en créant des masques pour ne pas les sentir. Ces masques entraînent des comportements et attitudes qui vous empêchent d'être vous-même et affectent vos relations.

## Bien gérer le CHANGEMENT

15/16 mars 2018 de 9h à 17h30 (Tarif 325€)

Comme vous pouvez le constater dans votre vie au quotidien, les changements s'accroissent et se multiplient. Changement de travail, de fonction, de conjoint, de maison... Tout est changement en nous et autour de nous. Nous devrions donc être habitués au changement... mais au contraire, que de résistance ! Le changement nous fait peur. Il nous éloigne de notre zone de confort et de nos repères. Nous y aspirons mais en même temps nous le fuons. Cet atelier a pour but d'apprivoiser le changement et de le faciliter, dans le contexte autant personnel que professionnel.

## L'Écoute et la Communication

17/18 mars 2018 de 9h à 17h30 (Tarif 325 €)

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu? Savez-vous être véritablement à l'écoute de vos proches? De vous-même? En compagnie de votre conjoint, vos enfants, ou durant vos activités professionnelles, une bonne écoute génère une meilleure communication donc une meilleure qualité de vie. L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

## Comment communiquer avec les différents Masques 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> partie

20/21 mars 2018 de 9h à 17h30 (Tarif 325 €)

22/23 mars 2018 de 9h à 17h30 (Tarif 325 €)

*Pré-requis pour faire ces 2 ateliers : avoir participé à l'atelier « Les 5 Blessures de l'Âme ».*

Nos masques faussent notre perception de la réalité et déclenchent une attitude défensive inconsciente qui coupe la communication. Ces réactions inadéquates et souvent inconscientes nous maintiennent ainsi dans la souffrance de ses blessures et perpétuent le cercle vicieux insatisfaisant vécu dans l'enfance. Cet atelier vous permettra d'apprendre à établir une communication véritable avec les différents types de masques en reconnaissant les limites qui vous habitent et en respectant celles des autres.

### COMMENT S'INSCRIRE ?

*Avec l'aide du bulletin d'inscription joint à l'intérieur du dépliant.*

### COMMENT SE DÉSINSCRIRE ?

Une annulation pour un atelier requiert un préavis d'1 mois pour remboursement dépôt d'atelier.

**Aucun transfert ou remboursement** d'acompte ne sera effectué si les délais précités ne sont pas respectés, sauf dérogation médicale.

### Renseignement et Inscriptions

Jean-Marie et Martine GERBENNE

0033(0)3.80.23.84.97 – 0033(0)6.30.07.47.24

[jmgerbenne@wanadoo.fr](mailto:jmgerbenne@wanadoo.fr)

<http://www.paris.ecoutetoncorps.fr/>