



"Accepter d'être soi"

Première étape vers le changement



Expression théâtrale au service de la communication (Niveau formateur - 1990)
Programmation Neuro-Linguistique (NLP sans frontières - Master en 1992)
Praticien Psychothérapie Centrée sur la Personne (Carl Rogers - 2014)
Sociocratie (ou Gouvernance dynamique - Formation de base - 2014)
Institut des Mutations (Direction - Management - Réalisation de projet - 2017)

CJD - (Centre des Jeunes Dirigeants) - CCI (Grenoble) - ABP Consulting (Paca) - SBM (Société des Bains de Mer de Monaco) - IFSI (Inst de Form aux Soins Infirmiers) - CHS (CH Spécialisé) - AIDES Alcool - St Genis Emploi - FSCF (Féd. Sportive et Culturelle de France) - Ministère Jeunesse et Sport - Maison d'arrêt - Habitat et Humanisme - CAMIEG (CAM des Industries Électriques et Gazières) - IFRA (Institut de Formation Rhône-Alpes) - ARM - SBM OffShore - Marineland - Cotylancaster - Arkopharma - APM Moscou... Plus de 4000 stagiaires.

Cette formation est construite à partir de 4 évitements liés à l'expression de soi. Elle nous invite ainsi à être pleinement nous-même.

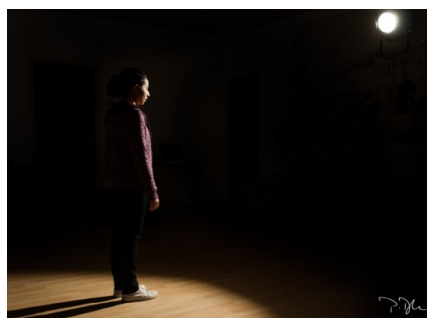
Elle se déroule dans une salle entièrement sombre. Un projecteur dessine un rond de lumière sur le sol : c'est la scène. Dans l'espace sombre s'installent les spectateurs. La scène sera le lieu de l'expression, de la prise de parole, de l'affirmation. Sur les chaises, dans l'ombre, le lieu où l'on regarde, où l'on authentifie, où l'on se prépare. Au cours de la formation, les stagiaires passeront ainsi de l'ombre à la lumière.

Sur scène, ce ne sont pas des jeux de rôles, mais des exercices qui nous proposent progressivement de nous découvrir.

L'objectif : prendre du plaisir à être soi. En prenant ce risque, le stagiaire va se rendre compte qu'il est beaucoup plus simple d'être soi plutôt qu'un autre.

Le moyen : le respect inconditionnel de l'autre.

Les résultats : augmentation de la qualité de la présence, réveil de la créativité, développement de la bienveillance, de l'affirmation de soi, de sa singularité, désinhibition, estime de soi, prise de parole en public...



« C'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. » (Carl Rogers)

Vidéo à visionner : « dans la lumière... » [ICI](#)