



Besoins, valeurs, croyances : des facettes de notre boussole intérieure. Des outils pour apprendre à être en accord avec soi-même

Les jeudi 18 et vendredi 19 novembre 2021, de 9h à 16h

Contenu de la formation

- Notions théoriques sur la Théorie du Choix ;
- Exercices pratiques pour identifier ses besoins inspirés de la Théorie du Choix ;
- Notions théoriques sur les valeurs ;
- Exercices pour identifier ses valeurs et comment les vivre au quotidien ;
- Notions théoriques sur les croyances et exercices pratiques pour les identifier et les transformer.

Objectifs de la formation

- Comprendre que notre équilibre physiologique/psychologique passe par la satisfaction de nos besoins (Théorie du Choix) ;
- Apprendre à identifier nos besoins et y répondre ;
- Comprendre l'importance d'identifier nos valeurs : notre «boussole interne» ;
- Apprendre à identifier nos valeurs et aligner nos actions pour être en accord avec soi-même, nous sentir plus heureux et épanouis ;
- Comprendre que notre système de croyance conditionne toute notre vie : tout ce que nous sommes, nous avons, devenons en est dépendant ;
- Identifier nos croyances limitantes et les transformer en croyances ressourçantes.

Méthodologie

Principalement participative.

Les journées seront rythmées par des temps théoriques et des exercices pratiques très concrets qui viendront compléter la boîte à outils de tout un chacun. La bienveillance et la confidentialité sont des maîtres mots de ces journées.

- Exposés du formateur ;
- Vidéos pour nourrir la réflexion ;
- Partages d'expériences en petits et grands groupes ;
- Regard réflexif sur soi ;
- Exercices pratiques.

Public-cible

Tout professionnel de la santé.

Formatrice

Véronique Dayez : Psychologue et infirmière.

- Praticienne en sophrologie : suivi individuel et collectif.
- Sensibilisée à de nombreuses méthodes comme la PNL, EFT, le Reiki, la réflexologie plantaire.
- Enseignante en Promotion sociale dans le secteur «bien-être»
- Formatrice dans le domaine du «mieux-être» : initiation à la sophrologie, techniques de gestion du stress, sensibilisation au burn out.
- Sophrologue Maître de stage dans une école de Soins Infirmiers à Namur.

Lieu et adresse de la formation

HELHa - Jeanne d'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 04771 563 257

Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 28 octobre 2021

Prix 160 EUR* – Min: 12/Max. 15 participants

N° de compte

NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication

F36 – 2021 - Nom, Prénom

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.