

NOS VALEURS - L'ESPRIT IFAS

Depuis plus de 20 ans, L'IFAS – L'École Humaniste de Gestalt vous offre un cadre de formation et d'évolution serein et respectueux. C'est ce que nous appelons « l'esprit IFAS » que chaque stagiaire expérimente dès le stage Nouveau Départ. Bien que nous soyons une école et que nous délivrions une certification, vous progresserez à l'abri de toute forme de compétition.

Notre cadre de travail est régi par des règles clairement définies, en cohérence avec les principes de la Gestalt. Ce cadre vous garantit la sécurité et la liberté d'apprendre de façon optimale. Nous veillons à instaurer un climat de présence, de bienveillance et de conscience, piliers de la Gestalt-Thérapie.

Cette ambiance de travail est une co-création à laquelle vous participez.

RELATIONS AVEC L'ÉQUIPE DE FORMATION

Notre équipe pédagogique est formée en continu pour maintenir cette atmosphère unique et permettre à chacun de se dévoiler en confiance, de partager et d'échanger avec autrui sans craindre ni jugement, ni agressivité. L'équipe des formateurs de L'IFAS – L'École Humaniste de Gestalt a à cœur d'accompagner chaque étudiant dans son parcours, de lui transmettre les fondamentaux de la Gestalt-Thérapie Intégrative, de le soutenir dans ses apprentissages.

Ils sont gardiens du cadre de formation et eux-mêmes, toutes et tous, ont suivi leur parcours de formation au sein de l'école, et ont une solide expérience en tant que Gestalt-thérapeutes. L'équipe de formation représente un soutien pour vous dans votre parcours. Les formateurs et assistants sont disponibles pour vous durant les stages et durant les pauses pour répondre à vos questions, échanger avec vous et vous soutenir.

INSCRIPTION EN LIGNE : WWW.GESTALT.FR

mail formation@gestalt.fr
téléphone : 01 44 59 37 27



L'ÉCOLE HUMANISTE
DE GESTALT

22, rue de l'Arcade – 75008 PARIS

ICPF & PSI
Certification
EXPERT
CNEFOP

CONSULTANT FORMATEUR



L'ÉCOLE HUMANISTE
DE GESTALT

LES CLEFS ESSENTIELLES DE LA GESTALT

> DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

> FORMATION PROFESSIONNELLE DEPUIS 25 ANS

Cette première année vous permet d'expérimenter dans un cadre bienveillant les principaux concepts et outils de la Gestalt Humaniste.

Cette formation considère toutes les dimensions de l'être humain : corporelle (trop souvent négligée dans notre société post-moderne), émotionnelle (car les émotions relient la tête, l'esprit au corps) mais aussi mentale, sociale, sans oublier la dimension spirituelle. Rien n'est laissé de côté dans cette approche globale.

CHOISIR ET CRÉER DU SENS, DE LA CONFIANCE ET DU BONHEUR

APPRENDRE À MIEUX

Communiquer vos émotions et vos besoins
Réguler votre niveau de stress et gérer vos émotions
Développer l'écoute empathique
Vous affirmer
Savoir ce que vous voulez
Appréhender le monde et ses difficultés
Avoir confiance en vous
Trouver la juste distance entre l'émotion de l'autre et vous sans vous couper
Redevenir créateur et acteur de votre vie

STAGE 1 / NOUVEAU DÉPART

Ce que vous allez explorer

Vous découvrirez les enseignements clés et les fondements de la Gestalt-Thérapie. Un art de vivre et des techniques pour bien prendre soin de soi... et de l'autre. Vous vous entraînerez à vous reconnecter à vous-même. Vous recevrez de nombreuses clés, méthodes et principes qui ont fait leurs preuves pour oser être vraiment vous-même. Vous apprendrez à ne plus jouer le rôle de victime et à être pleinement acteur de votre vie. Vous serez désormais aux commandes! Vous apprendrez à augmenter votre espace de choix dans votre vie. Pour plus de liberté et d'authenticité.

STAGE 2 / CLARTÉ

Ce que vous allez explorer

Vous clarifierez ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Vous bâtirez ainsi les fondations de vos ambitions. Vous serez accompagnés dans la réalisation d'un objectif. Vous repartirez avec un véritable plan d'action. Vous entrerez dans les nuances de l'acceptation, de choix et de l'intentionnalité. Pour devenir, peu à peu, un maître dans l'art de la réalisation.

STAGE 3 / VIVRE

Ce que vous allez explorer

Vous découvrirez comment identifier le stress, interne et externe, ponctuel ou chronique. Comment connaître votre stress pour y répondre de manière optimale, et accueillir la sérénité en toutes circonstances. Vous apprendrez une technique de méditation, à la fois simple et très efficace, une véritable porte ouverte sur le bien-être. Vous apprendrez à réguler votre stress et vos émotions. Pour être à même de développer votre bien-être intérieur, et ce, quels que soient les événements de votre vie.

STAGE 4 / EXPRESSION

Ce que vous allez explorer

Vous apprendrez à communiquer avec pertinence, efficacité et sérénité dans votre vie personnelle ou professionnelle. Vous vous exercerez à exprimer vos émotions dans le plus pur respect de vous-même, tout en respectant entièrement l'autre. A l'issue de ce weekend, les clés reçues et les exercices vécus vous permettront de transformer votre manière de communiquer. Pour une communication qui fasse votre plus grand bonheur et celui de votre entourage.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Le concept de l'ici et maintenant
La méditation PBC
La boîte de transformation
Le concept de la page blanche
Développer la conscience de vos situations inachevées (les gestalts inachevées)
Le concept de la frontière contact
La théorie du SELF (Qui je suis)

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Le cycle de la satisfaction de ses besoins
L'acceptation et la responsabilité.
L'intentionnalité, entre idéal et limites.
La notion de choix, ou comment retrouver sa capacité à choisir.
L'accompagnement vers un objectif pour soi et pour les autres et comment définir ce qu'on veut et ce qu'on ne veut plus dans sa vie.
Redevenir acteur de sa vie.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

La posture humaniste.
La distinction entre Stress et Stresseur.
Les 3 phases du stress.
Le baromètre du stress.
Les manifestations corporelles du stress.
Le concept de l'horizontalité et de la verticalité.
La gestion du stress.
La méditation de la respiration.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Les buts de la communication ou pour quoi a-t-on besoin de communiquer ?
La grille d'évaluation de la communication.
Les mécanismes de résistance et de régulation du contact.
Les différents niveaux de communication.
La méditation de l'axe.
Les 3 étapes d'une communication consciente.

STAGE 5 / CONFIANCE

Ce que vous allez explorer

Vous découvrirez et comprendrez avec précision comment se construit la confiance en soi. Bien se connaître est le premier pas pour développer la pleine confiance. Vous vous exercerez à développer davantage de confiance. Cela vous permettra de mieux gérer le quotidien et les imprévus. Vous identifierez ET transformerez vos croyances négatives sur vous-même, les autres et le monde. Pour créer la vie que nous voulons avec plus de confiance.

STAGE 6 / AGIR

Ce que vous allez explorer

Vous développerez vos ressources internes et externes face aux défis de la vie. Vous reprendrez du pouvoir sur votre état intérieur et sur votre environnement. A l'issue de ce stage, vous serez redevenu acteur de votre vie et serez capable de sortir, à volonté, de l'état de victime. Vous regarderez votre rapport à l'argent qui est, une ressource pour réaliser ce que nous voulons. Pour vous sentir au commandement de votre vie

STAGE 7 / RELATIONS

Ce que vous allez explorer

Vous apprendrez la manière optimale de valider vos progrès et les concepts que vous avez assimilés. Vous explorerez comment vos relations, vos liens parlent de vous. Vous comprendrez mieux le thème des besoins relationnels. Vous découvrirez notre vision du couple. Vous consoliderez votre capacité à choisir votre vie et vivre plus de bonheur.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Théorie du développement de l'enfant avec la confiance.
Une meilleure compréhension des facteurs de risque liés à l'estime de soi.
L'axe critique/valorisation.
Le self (Qui je suis) de la naissance à aujourd'hui.
La théorie des champs thérapeutiques.
L'origine des croyances.
Les systèmes de croyance ou comment changer ses croyances limitatives, aider et accompagner les autres dans ce changement.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Les 3 zones d'influence.
Une technique d'accompagnement et de traitement des stressés dans notre vie, agir dans son environnement.
Le concept Victime/Créateur ou comment sortir de l'état de victime pour devenir créateur de sa vie.
Retrouver sa capacité de choix dans toutes les situations
Le symbolisme de l'argent : mythes et réalité.
Les croyances liées à l'argent.

Ce que vous allez expérimenter et emmener avec vous

Des clés pour améliorer votre couple.
Plus de clarté sur votre place dans vos relations.
Avec des notions théoriques sur l'enjeu du cycle didactique à suivre.
La validation des progrès déjà réalisés.
L'intégration de tous les outils et concepts.

L'ESSENTIEL DU CYCLE 1 – MAÎTRISE DE LA VIE

14 jours de stages intensifs (7 weekends) avec des temps d'enseignement, des exercices pratiques et des partages.
Les interventions personnalisées des formateurs.
Les exercices et outils pratiques à appliquer tout de suite dans votre vie

*Une année pour vous et pour améliorer vos relations avec votre entourage
Une année pour apprendre à mieux comprendre votre entourage
Une année préparatoire au cycle didactique pour devenir Gestalt-praticien*

Le premier outil c'est VOUS. Lorsque vous expérimentez la Gestalt Humaniste, ses concepts et ses outils, et que vous prenez conscience que cela fonctionne, vous le rayonnez autour de vous. Cette première année, c'est aussi le développement de votre savoir-être! Nos Gestalt-Praticiens puis Gestalt-Thérapeutes n'appliquent pas juste des protocoles, ils rayonnent la Gestalt Humaniste par leur savoir-être.