L'ÉCOLE HUMANISTE
DE GESTALT

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Créer sa Vie

Le Stage

Offrez-vous l'expérience Gestalt



2 jours pour retrouver l'élan et commencer à transformer votre vie.

2 jours pour vivre les concepts et comprendre la puissance de la Gestalt.

LE STAGE

Une invitation à redevenir acteur de sa vie

Créer sa vie s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent donner davantage de sens à leur vie, mieux se comprendre et mieux saisir les enjeux de leurs relations. Ce stage propose également de découvrir une philosophie de vie qui aide à traverser les moments difficiles.

Il constitue une ouverture à la Gestalt-thérapie, autour d'une conviction : ici et maintenant, quelle que soit mon histoire, je peux commencer à changer ma vie. Apprendre à nous positionner différemment, c'est retrouver du pouvoir d'action dans nos relations, en transformer la dynamique et ainsi faire évoluer l'ensemble du système.

Une invitation à redevenir acteur de sa vie et à apprendre à construire une vie qui ressemble davantage à ses aspirations.

VOS OBJECTIFS

01 Expérimenter sur soi les premiers concepts essentiels de notre approche signature : la Gestalt-thérapie intégrative.

02 Comprendre l'impact de notre méthode et ce que cela peut vous apporter dans votre vie.

03 Vivre la méditation guidée comme outil de régulation.

04 Apprendre à sortir de ses automatismes, pour passer de « je subis » à « je crée ».

05 Repartir avec des outils pratiques à utiliser dans votre vie personnelle et professionnelle et des exercices de travail sur soi à essayer.

06 Partager votre expérience avec d'autres stagiaires et découvrir notre école, son cadre et ses valeurs humanistes.

LES CONCEPTS À EXPÉRIMENTER

Au programme

01 Le concept de l'ici et maintenant

02 La maîtrise du temps (présent - passé - futur) : vivons-nous le présent ?

03 Le concept de la page blanche

04 La méditation : psychothérapie et méditation

05 Qui suis-je ? Théorie du Self en Gestalt

06 L'impact de la méditation sur notre état intérieur

07 Méditation et neurosciences

08 La Frontière-Contact

09 Introduction à la théorie de la reproduction

10 La Gestalt, une thérapie et des outils de transformation à expérimenter





POUR VOUS ACCOMPAGNER

Vos bonus et ressources

01 Votre espace membre

Un espace personnel évolutif au fur et à mesure de votre avancée dans la formation : l'espace membre.

02 Les supports de cours

Un accès immédiat aux slides des cours du stage Créer sa Vie.

03 Le dossier pédagogique

Remise du dossier pédagogique avec les différents concepts du week-end et le programme détaillé de l'année.

04 Un entretien après le stage

Privilège : un entretien privé par téléphone avec votre formateur pour vous offrir un suivi après votre stage.

VOTRE EXPÉRIENCE

À la fin de votre stage

En seulement deux jours, Créer sa Vie – Le Stage vous offre un temps pour vous : une pause pour prendre du recul, écouter ce qui vous anime et explorer ce que vous souhaitez faire évoluer dans votre quotidien.

À travers des exercices, des échanges et des mises en situation, vous pourrez repérer certaines de vos habitudes, mieux reconnaître vos besoins et expérimenter d'autres façons de vous exprimer, de faire des choix ou de poser vos limites.

Le groupe enrichira cette exploration : les expériences de chacun, les regards croisés et la qualité des rencontres pourront vous aider à découvrir de nouvelles facettes de vous-même, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Vous repartirez avec des prises de conscience et des pistes concrètes à mettre en pratique, à votre rythme, pour donner une place plus grande à ce qui compte pour vous.

MODALITÉS

2 jours de stage intensif avec des temps d'enseignement, des exercices pratiques et des partages.

Samedi et dimanche

9h30 à 18h00

Stage à Paris en présentiel ou en numérique



Vous inscrire

NOTRE ÉCOLE

Qui sommes-nous ?

- Une école qui propose des formations certifiantes à Paris, Marseille, Nantes, Bordeaux, Lyon et en ligne, et des stages de développement personnel.
- Une méthode signature, la Gestalt-thérapie intégrative.
- Des stages de développement personnel.
- Une philosophie de vie positive et réaliste.
- Des valeurs humanistes.

Arnaud Sebal est le directeur de l'EHG et est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP).

Arnaud SEBAL a rencontré le développement personnel très tôt, il pratique la méditation depuis l'âge de 18 ans ! Et depuis ce jour, il a à cœur d'aider les personnes à améliorer leur vie. Il a su très jeune ce qui animait son cœur et ce qu'il désirait apporter comme valeur ajoutée au monde.

Arnaud a effectué un travail thérapeutique approfondi sur lui-même et a continué son développement personnel en permanence. Cela lui a permis de grandement s'ouvrir aux autres et au monde. Depuis 1994, date de la naissance de notre École, des milliers de personnes ont transformé leur vie grâce à la Gestalt-thérapie intégrative.

Il a conduit aussi des Gestalt-thérapies en individuel, en groupe, ainsi que des thérapies de couple depuis plus de 20 ans. Il a su rassembler autour de lui une équipe stable et soudée, unie par les mêmes valeurs.

« La Gestalt-thérapie c'est ma vocation c'est pour ça que j'ai fondé l'EHG : L'École Humaniste de Gestalt. La Gestalt-thérapie de notre école est unique, je l'ai enrichie de mes propres découvertes. »

ARNAUD SEBAL



LES VOIX DE NOTRE ÉCOLE

Témoignages



« un soutien sans failles des formateurs et assistants »

Ronan M.

« basés sur les valeurs de la bienveillance et de l'excellence »

Emmanuelle A.

« changer ma vie tout en douceur »

Pauline C.

Extraits des témoignages de l'école actuellement publiés sur gestalt.fr.
Ils portent sur l'école et ses formations. Dates de publication non indiquées.

NOTRE MÉTHODE SIGNATURE

Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie intégrative ?

Notre méthode s'appuie sur la Gestalt-thérapie, une psychothérapie humaniste qui propose des concepts et des outils pour mieux se comprendre, développer sa capacité de choix et devenir acteur de sa vie.

Elle repose sur une conviction : « Ici et maintenant, quelle que soit mon histoire, je peux agir sur ce qui ne me convient plus et ouvrir de nouvelles possibilités. » Elle porte ainsi une vision optimiste de l'être humain et de sa capacité à évoluer vers une vie qui lui ressemble davantage.

La force de notre méthode signature réside dans son approche globale : elle prend en compte les dimensions corporelle, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle de la personne, ainsi que leurs interactions. La dimension spirituelle renvoie ici à la recherche de sens et à ce qui donne une direction à notre existence.

Cette approche intègre certains apports de la psychanalyse et s'enrichit des connaissances issues des neurosciences et des approches psychothérapeutiques contemporaines.

Au-delà du travail sur les difficultés, elle invite chacun à mieux reconnaître ses besoins, à faire des choix plus conscients et à construire des relations plus satisfaisantes. Elle constitue aussi une philosophie de vie positive et créative.





L'École Humaniste de Gestalt

Créer sa Vie

Le Stage

22, rue de l'Arcade - 75008 PARIS

01 44 59 37 27

www.gestalt.fr