

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Initiation à la sophrologie
Initiation à la PNL
Gestion du stress
Gestion des émotions
Résolution des problèmes de communication
Estime de soi et confiance en soi
Gestion des conflits

Christine KLEIN
Sophrologue & Formatrice

Martine BERTIN CASTELLAN
Coach PNL & Formatrice

VILLEURBANNE
Quartier Charpennes

LES FORMATRICES

Christine KLEIN

Sophrologue depuis 2001, elle assure, en parallèle de ses consultations individuelles et l'animation de groupes au sein de son cabinet, des interventions en milieu hospitalier.

Elle intervient une journée et demie par semaine à l'IHOP, service pédiatrique du centre Léon Bérard depuis plus de 6 ans, ainsi qu'une demie journée par semaine au service oncologie d'adultes de la Clinique Mermoz.

Ses domaines de spécialisation sont l'accompagnement dans la maladie (gestion de la douleur), la gestion des angoisses, du stress

Auteur de « Sophrologie pratique au quotidien, exercices pour tous les jours » aux Editions Jouvence, elle a parmi ses ambitions celle de faire découvrir la sophrologie au plus grand nombre, notamment lors de conférences.

Enfin, elle anime des formations thématiques en entreprise ainsi que dans des lycées et écoles d'infirmières.

Martine BERTIN CASTELLAN

Chargée de la gestion des relations humaines et de la formation en entreprise durant plus de 20 ans, elle ouvre son propre cabinet de conseil en 2000.

Aujourd'hui, elle pratique de l'accompagnement dans des démarches de développement personnel, de la relation d'aide dans des thérapies brèves. Elle reçoit en consultations individuelles des personnes désireuses de développer leurs compétences personnelles et d'accéder à un mieux être.

Elle anime par ailleurs, des ateliers ciblés vous permettant de découvrir les outils qui aident à avancer dans la vie, à gagner de la confiance en soi

Nous souhaitons partager avec vous nos connaissances, notre expérience ainsi que la passion de notre métier , en vous donnant les moyens d'être autonomes.

C'est pourquoi nos ateliers sont essentiellement pratiques et concrets , dans une ambiance chaleureuse, conviviale et professionnelle.

LES OUTILS

LA SOPHROLOGIE

Elle permet à chacun d'apprendre à être conscient de ses émotions, de sa respiration, de ses tensions corporelles comme de ses sensations agréables, de ses qualités et compétences.

Cet apprentissage est possible grâce à une méthodologie précise :

- la découverte et l'intégration de la **respiration** et de la **détente musculaire**
- des outils de **visualisation** pour envisager positivement le futur et utiliser intelligemment les ressources du passé
- des **exercices dits « dynamiques »** pour mieux ressentir son corps et le positionner avec justesse dans l'espace

Afin d'accéder à une réelle **autonomie**, cette connaissance de soi nécessite un entraînement et une intégration des différentes techniques au quotidien.

Elle a pour but de **stimuler les potentiels** de celui qui la pratique régulièrement en augmentant ses facultés d'adaptation, permettant ainsi de meilleures capacités relationnelles à soi, au monde, aux personnes, mais aussi aux événements.

La sophrologie s'adresse à tous, tant aux personnes en souffrance qu'à celles qui vont bien.

LA PNL (Programmation Neuro Linguistique)

La PNL a été rendue célèbre dans le monde entier grâce à John Grinder et Richard Bandler.

Elle est aujourd'hui connue au plan international et les outils mis au point sont largement utilisés dans des domaines tels que la communication, le management, la négociation, la relation d'aide, etc...

Ils visent autant à connaître ses propres fonctionnements que ceux des autres, permettant ainsi de les perfectionner et d'améliorer notre qualité de vie.

L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique du corps » Gary Craig

Version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille, elle permet de se libérer des émotions négatives par des tapotements sur les méridiens d'acupuncture . C'est une technique simple, efficace et ludique , avec laquelle il est facile d'être autonome.

Gary Craig qui a mis au point l'EFT est aussi un fervent pratiquant de la PNL.

L'EFT, bien qu'encore méconnue, est utilisée par de nombreux psychiatres mais aussi dans la prise en charge de la douleur

LES ATELIERS

Initiation à la sophrologie

Atelier d'une journée animé par Christine KLEIN
Samedi 23 janvier 2010 9h30-12h30 & 14h-17h30

La sophrologie.... Ça vous intrigue, vous voyez à peu près ce que c'est... mais vous aimeriez en savoir plus. En une journée nous pourrons survoler les différentes techniques sophrologiques, pour mieux comprendre ses origines, sa méthode, et comment intégrer ces outils dans le quotidien.



Initiation à la PNL

Atelier d'une journée animé par Martine BERTIN-CASTELLAN
Samedi 30 janvier 2010 9h30-12h30 & 14h-17h30

Le but ultime de la PNL est de permettre à chaque individu de se réaliser dans sa vie personnelle ou professionnelle. Nous verrons au cours de cette journée les outils et méthodes pratiques pour évoluer vers la compréhension et le bien-être.



Gestion du stress

Atelier en deux parties animé par Christine KLEIN
Vendredis 5 et 12 février 2010 de 17h30 à 20h

Identifier ses stressseurs, comprendre les mécanismes du stress, gérer l'instant, anticiper positivement.

Le stress est une réalité inhérente au vivant, cependant, en sachant nous ressourcer, nous dynamiser, nous pouvons améliorer notre adaptabilité à ce mal du siècle.

Gestion des émotions

Atelier en trois parties co-animé par Christine KLEIN et Martine BERTIN-CASTELLAN
Vendredis 5, 12 et 19 mars 2010 de 18h à 20h

Ressentir, identifier, exprimer ses émotions, et s'en alléger...

Des outils corporels avec la sophrologie pour s'éloigner de l'émotivité, et se rapprocher de l'émotionnel clairement identifié, plus juste, plus adapté.

Des outils comportementaux avec la PNL pour évoluer dans notre façon d'exprimer nos émotions

L'EFT, un outil essentiel et extrêmement efficace pour les diluer.



Résolution des problèmes de communication

Atelier d'une journée animé par Martine BERTIN-CASTELLAN
Samedi 27 mars 2010 9h30-12h30 & 14h-17h30

Grâce à la PNL, découvrir les schémas de base de la communication.

Les objectifs de cet atelier : vaincre la timidité, augmenter la confiance en soi, se détacher de la peur de parler en public, gagner en qualité de vie et mieux être avec l'EFT.

Cette journée vous permettra de comprendre les processus de la communication et de vous libérer des émotions négatives qui vous empêchent d'avancer dans la vie.



Estime de soi et confiance en soi

Atelier en trois parties co-animé par Christine KLEIN et Martine BERTIN-CASTELLAN
Vendredis 9, 16 et 23 avril 2010 de 18h à 20h

Nous verrons au cours de ces trois sessions différents aspects vous permettant d'améliorer votre problématique d'estime et de confiance en soi en acquérant et développant une bonne image de vous même.

Vous apprendrez, avec la PNL, à exprimer vos besoins, connaître vos qualités et compétences et vous libérez de vos croyances limitantes.

La sophrologie vous permettra de vous ancrer, et d'accueillir l'ensemble du positif présent en vous et autour de vous.

L'EFT dans le but de vous libérer de vos émotions négatives qui mettent en péril vos performances et vous font perdre votre confiance en vous.

Gestion des conflits

**Atelier co-animé par Christine KLEIN et Martine BERTIN-CASTELLAN
Samedi 29 mai 2010 9h30-12h30 & 14h-17h30**

Cet atelier d'une journée alliera techniques de communication avec la PNL et techniques corporelles et de visualisation avec la sophrologie.

Vous apprendrez à identifier ce qui vous agresse, à mieux savoir vous exprimer et vous faire entendre en situation de conflit.

**TARIF 90 €
par atelier**

LIEU

8 rue des charmettes
Métro Charpennes
69100 VILLEURBANNE

CONTACT

Christine Klein
04 78 89 85 29
kleinformations@wanadoo.fr
www.christineklein-sophrologie.com

FICHE D'INSCRIPTION

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postale:

Ville:

Téléphone:

Portable:

E-mail:

Activité professionnelle:

Ateliers: (cocher le(s) atelier(s) choisis)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Initiation à la sophrologie
Samedi 23 janvier 2010 | <input type="checkbox"/> Initiation à la PNL
Samedi 30 janvier 2010 |
| <input type="checkbox"/> Gestion du stress
Vendredis 5 et 12 février 2010 | <input type="checkbox"/> Gestion des émotions
Vendredis 5,12 et 19 mars 2010 |
| <input type="checkbox"/> Résolution des problèmes de communication
Samedi 27 mars 2010 | |
| <input type="checkbox"/> Gestion des conflits
Samedi 29 mai 2010 | <input type="checkbox"/> Estime et confiance en soi
Vendredis 9,16 et 23 avril 2010 |

Prix de chaque atelier hors repas et hébergement: 90 €

Acompte: 40 € à l'ordre de Klein Formations à envoyer avec la fiche d'inscription

Solde: 50 € à régler le jour de l'atelier

Merci de retourner le tout à l'adresse suivante:

Klein Formations
8 rue des charmettes
69100 VILLEURBANNE

Fait à :

Le :

Signature :

MODALITÉS

Adresser la fiche d'inscription accompagnée du chèque d'acompte correspondant au montant demandé. En cas d'inscription à plusieurs ateliers, merci de régler le montant de l'acompte pour chaque atelier.

Le chèque d'acompte sera encaissé 8 jours avant le début de l'atelier

CONDITIONS GÉNÉRALES

Le prix indiqué par atelier comprend la formation dispensée ainsi que la documentation fournie aux participants (documents de synthèse et fourniture de CD audio pour les ateliers comprenant des séances de sophrologie). Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement ou de restauration.

Tout atelier commencé est dû en totalité. Dans le cas d'un désistement annoncé une semaine avant l'atelier , le montant de l'acompte restera acquis.

Lorsque le nombre de participants à un atelier est jugé insuffisant ou en cas d'incapacité de la (ou des) formatrices à assurer l'atelier, nous nous réservons le droit de l'annuler. Dès lors, les acomptes seront remboursés.