

**** ATELIERS INDIVIDUELS OPTIONNELS ****
CERTIFICATION PROFESSIONNELLE
EN COMMUNICATION ANIMALE

Chère participante, Cher participant,

Il me fait plaisir d'offrir, dans le cadre de la Certification professionnelle, une série d'ateliers en soutien au développement de compétences spécifiques dont la centration, l'écoute et l'accueil bienveillants de soi et de l'autre en relation d'aide.

En tant que professeure retraitée du collégial, instructrice certifiée de Hatha yoga et suite à une vingtaine d'années de formations diverses de développement personnel, j'ai recueilli et utilisé de nombreux outils de transformation. Plus spécifiquement, j'ai fait une quinzaine de formations avec John Demartini, un américain reconnu en leadership personnel de même que quatre niveaux de formation en Communication non-violente avec Patrick et Aurélie Laflamme (basés sur les enseignements de Marshall Rosenberg). Des centaines d'heures de pratique et de partage m'ont aussi permis d'approfondir les aspects les plus signifiants. De plus, j'ai complété en 2021 trois formations avec Caroline Leroux en Communication animale.

Au plaisir de collaborer avec toi pour créer plus d'ouverture et de centration dans ta vie et ta pratique de communication animale.

Je suis disponible pour répondre à tes questions et discuter de tes besoins uniques.

Hélène Binette
binettehelene@gmail.com
418-997-1186

Voici les différents ateliers, au choix:

1. TECHNIQUES DE RESPIRATION ET DE CENTRATION

Inclut des notes de cours et des exercices à compléter.

Relié au Module 2: Hygiène énergétique et Routine méditative quotidienne.

Durée totale de 1 à 3 heures, selon le besoin, répartie en séances de 1 heure.

Tarif de 75\$/heure ou 200\$/3 heures. Offert sur Zoom.

Objectifs d'apprentissage:

1. Comprendre le rôle essentiel de la respiration dans l'équilibre de l'axe esprit/coeur/corps;
2. Expérimenter différentes techniques de centration puissantes et efficaces pour ré-équilibrer l'axe esprit/coeur/corps;
3. Établir une routine quotidienne de pratique.

Pour qui?

Toute personne:

- dont le « hamster » mental lui joue parfois des tours,
- souhaitant explorer de nouvelles techniques de concentration, de détente,
- voulant instaurer une pratique régulière de méditation ou autre routine d'hygiène énergétique.

2. ÉCOUTER ET ÊTRE EN RELATION EMPATHIQUE: AVEC MOI, AVEC L'AUTRE

Inclut des notes de cours et des exercices à compléter.

Relié au Module 2: Empathe et Relation d'aide.

Durée totale de 1 à 6 heures, selon le besoin, répartie en séances de 1 heure.

Tarif de 75\$/heure ou 200\$/3 heures. Offert sur Zoom.

Objectifs d'apprentissage:

1. Enrichir le vocabulaire pour mettre des mots sur ses ressentis (sentiments et besoins) via les bases de la Communication non violente (ou Communication consciente) de façon à créer des ouvertures intérieures plutôt que des fermetures;
2. Se responsabiliser afin d'accueillir et exprimer librement, avec authenticité, ses ressentis;
3. Écouter avec empathie et bienveillance en se reliant aux besoins de l'autre plutôt qu'aux émotions (sympathie).

Pour qui?

Toute personne qui:

- se sent parfois envahie et/ou dépassée par un flot d'émotions,
- se juge de ressentir certaines émotions, surtout lorsqu'elles sont inconfortables,
- s'identifie, voire ressent, fortement les émotions des autres,
- a de la difficulté à nommer ce qu'elle ressent,
- lorsqu'elle s'exprime dans une situation chargée émotionnellement, a tendance à formuler des reproches, des analyses, des jugements ou des interprétations qui sont mal reçues par l'autre et ne contribuent pas à nourrir la relation.

3. ÉQUILIBRER MES PERCEPTIONS

Inclut des notes de cours et des exercices à compléter.

Relié aux Modules 1 et 2: Filtres, Croyances limitantes, Effet miroir, Équilibre du communicateur.

Durée moyenne de 1 à 6 heures, selon le besoin, répartie en séances de 1 heure.

Tarif de 75\$/heure ou 200\$/3 heures. Offert sur Zoom.

Objectifs d'apprentissage:

1. Les lois universelles gouvernant la Vie;
2. Le processus du Collapse: exercice écrit de transformation émotionnelle (du chaos à l'amour inconditionnel);
3. Développer un amour inconditionnel pour ce qui est: par rapport à moi, l'autre ou une situation.

Pour qui?

Toute personne qui:

- souhaite transformer des croyances limitantes ou des filtres qui teintent la réalité,
- juge ses pensées, paroles, comportements, présents ou passés,
- revit les mêmes charges émotionnelles ("patterns") empêchant une relation centrée avec soi et/ou avec l'autre,
- réagit fortement à des personnes/situations, présentes ou passées, par des pensées polarisées: bonne/mauvaise, forte/faible, désirable/indésirable, etc.