

Découvrir qui est caché derrière...

VIS QUI TU ES...



Choisir de vivre et d'entrer en résilience.

- Module 1 : Je suis en santé parfaite
- Module 2 : J'entreprends des actions productives
- Module 3 : Je suis libre de grandir et d'évoluer
- Module 4 : Je suis en sécurité et à l'abri
- Module 5 : J'aime vivre et bouger
- Module 6 : Je suis en lien avec tout
- Module 7 : Je suis aimé(e), aidé(e) et soutenu(e)



Objectifs de la formation :

- Se placer au centre de sa vie
- Accepter ce qui est
- Ressentir son corps, ses émotions
- Entrer en résilience

Moyens pédagogiques et techniques :

- Contenus théoriques sous forme de diaporamas
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Accompagnement par les chevaux sur certains modules



Découvrir qui est caché derrière...

VIS QUI TU ES...

Suite



Durée de la formation :

1 module = 8 h

La formation peut être suivie en totalité ou au choix des modules.

Au total : 7 modules = Programme complet

Tarif :

Sur devis

Public et pré-requis :

Toute personne qui en ressent l'envie.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ces formations.

Pour les Personnes en Situation de Handicap, vous pouvez nous contacter afin d'étudier la possibilité d'adaptation de la formation ou vous proposez une réorientation.

Evaluation et suivi :

L'évaluation des compétences acquises sera réalisée en fin de chaque module via un QCM et au fil de l'eau.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation



MODULE 1

JE SUIS EN SANTÉ PARFAITE

Vis qui tu es

OBJECTIFS :

- Etre responsable de sa santé
- Prévenir les déséquilibres
- Ecouter les symptômes

PLAN :

1. Qu'est-ce que la santé ?
 - Définition
 - La santé est multifactorielle
2. L'homéostasie, au cœur de tout
 - L'équilibre au centre de la santé
3. Les besoins et les envies
 - Les besoins fondamentaux de l'être
 - Les envies comme moteur de vie
4. Les symptômes et maladies :
 - Pourquoi ?
 - Comment les prévenir ?
5. Et si "prendre soin de soi" voulait dire vivre ?
 - Ecouter, ressentir, apprécier, choisir...
6. Faire ensemble
 - Créer un espace collaboratif intérieur entre le corps et l'esprit.

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Une meilleure compréhension de la santé
Des outils de retour à l'équilibre
Un espace collaboratif entre le corps et
l'esprit



MODULE 2

J'ENTREPRENDS DES ACTIONS PRODUCTIVES

Vis qui tu es

OBJECTIFS :

- Définir et comprendre les processus permettant la mise en action
- Trouver le juste positionnement dans sa vie professionnelle et personnelle
- Être responsable de sa vie

PLAN :

1. Quels sont les besoins sollicités pour la mise en action ?
 - La sécurité
 - La confiance et la foi
 - La détermination
 - La persévérance
2. Prendre sa place dans sa vie !
 - Faire des choix conscients
 - Oser s'exprimer
 - Se mettre en action
 - Prendre le temps
3. Prévenir la procrastination
4. Privilégier le collaboratif
 - Intrinsèquement
 - Faire ensemble

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Des outils pour développer ses potentiels
Une meilleure relation aux autres
L'espace collaboratif créé entre les différentes
parties
Une meilleure écoute de son intériorité
Une meilleure expression de soi-même



Vis qui tu es

MODULE 3 JE SUIS LIBRE DE GRANDIR ET D'ÉVOLUER

OBJECTIFS :

- Définir ses rêves
- Définir et comprendre comment faire des choix libres
- Etre dans la confiance (envers soi, envers les autres, envers la vie)
- Croire en sa vie et la vivre

PLAN :

1. Quelle est la définition de ton rêve ?

- Tes ressources
- Tes faiblesses
- Tes envies
- Tes élans

2. Qu'est-ce qu'un choix libre ?

- La base parentale
- Les schémas mis en place
- L'inconscient
- Le conscient

3. Créer son quotidien

- Se laisser traverser par la vie
- Entrer en résilience
- Vivre
- Choisir sa vie

4. Vivre sa vie

OUTILS :

Exercices pratiques de mise
en reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Etre à l'écoute pour créer et vivre sa vie



MODULE 4

JE SUIS EN SÉCURITÉ ET À L'ABRI

Vis qui tu es

OBJECTIFS :

- Identifier son niveau de sécurité personnelle
- Créer son espace de sécurité intérieure
- Maîtriser une situation d'insécurité
- Trouver l'équilibre entre le risque mesuré et le fait d'oser
- Vivre en acceptant le risque

PLAN :

1. Les fondements de la sécurité

- Définition
- Les différentes sécurités
- Comment se sentir en sécurité ?
- La sécurité comme fondation

2. Le risque inhérent à la vie

- Le mouvement de la vie
- Comment trouver l'équilibre entre risque et sécurité ?
- Identifier ses limites et les exprimer
- Se relier à son espace intérieur de sécurité

3. Vivre le risque

- Choisir de vivre sa vie
- Evaluer ses limites

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Oser sa vie malgré le risque



MODULE 5

J'AIME VIVRE ET BOUGER

Vis qui tu es

OBJECTIFS :

- Trouver du sens à sa vie
- Créer sa vie
- Accepter ce qui est
- Accepter de vivre les surprises de la vie

PLAN :

1. Apprendre à se connaître
 - Sa personnalité
 - Ses mécanismes de défense
 - Au présent
2. Les émotions et les ressentis
 - Les sentir
 - Les comprendre
 - Les laisser s'exprimer
 - Les utiliser
 - Identifier les mécanismes d'évitement
3. La stratégie de vie
 - La définir
 - La vivre
 - Trouver l'équilibre
4. Le corps et l'esprit : un espace collaboratif à créer
 - Le corps
 - L'esprit

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

L'harmonie entre le corps et l'esprit
La direction de sa vie
Vivre les émotions comme des trésors



MODULE 6

JE SUIS EN LIEN AVEC TOUT

Vis qui tu es

OBJECTIFS :

- Se mettre en relation
- Vivre l'interrelation
- Se réunir
- Communiquer avec bienveillance

PLAN :

1. Je suis unique
 - Les trésors de l'unicité
 - La connexion au groupe
2. L'interaction dans la relation
 - Trouver l'équilibre
 - Communiquer
 - Poser ses limites
3. La force du groupe
 - La pluridisciplinarité
 - Le moteur du groupe
 - Le soutien
 - Se connaître
 - La création
4. Avoir foi en la vie

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Se réunir
Communiquer
Utiliser la différence comme ressource
Créer ensemble
Se soutenir
Se respecter



MODULE 7

JE SUIS AIMÉ(E), AIDÉ(E) ET SOUTENU(E)

OBJECTIFS :

- Créer sa vie
- Acquérir de la confiance en soi et en la vie
- Vivre ensemble
- Accepter ce qui est
- Suivre le courant de la vie

PLAN :

1. Demander pour recevoir
 - Poser une intention
 - Accueillir
 - Accepter
 - Aimer
2. Lâcher prise
 - Pourquoi ?
 - Comment ?
3. Suivre le flow de sa vie
 - Ecouter
 - Accepter
 - Créer un espace collaboratif d'écoute et d'ajustement

OUTILS :

Exercices pratiques de mise en
reliance à soi
Diaporama

ACQUIS :

Créer sa vie
Demander, accueillir, accepter ce que l'on
veut
Faire confiance au courant de la vie
Avoir foi en la vie

