

Sur la scène de l'entente :

Maîtriser l'Art des « Dialogues Courageux »

Pour tisser des liens profonds



Tôt ou tard, chaque relation est confrontée à des désaccords, voir des conflits plus importants. Le cœur du problème n'est pas le conflit lui-même, mais plutôt l'approche pour aborder ce qui divise.

Votre script pour la maîtrise des « Dialogues Courageux »

Considérez cet atelier comme votre répétition dans les coulisses d'un théâtre avant de monter sur la scène des « Dialogues Courageux ». À l'image d'un acteur se préparant pour une performance, vous vous apprêtez physiquement, mentalement et émotionnellement à engager des conversations significatives. Une fois sur scène, en tant que metteur en scène de votre « Dialogue Courageux » vous identifieriez votre posture idéale et les compétences nécessaires pour formuler le différent en tenant compte des perspectives de chacun, en offrant une écoute active et en transformant le désaccord en une opportunité de compréhension mutuelle permettant de tisser un lien plus profond.

Il s'agit ici de bien plus que de simples techniques de communication. Nous plongerons au cœur de la connexion humaine, en encourageant d'une part l'expression de ce qui compte véritablement pour chacun, et d'autre part en offrant un espace d'écoute profonde et empathique, surtout lorsque cela s'avère le plus confrontant.

Cet atelier, inspiré par la méthode "**Relations Authentiques**" et par les approches de « **Internal Family Systems (IFS)** » et de **l'Équipe Intérieure** », vise à :

- Identifier et comprendre les parties de soi qui empêchent d'aborder un « Dialogue Courageux ».
- Reconnaître les parties de soi qui peuvent nuire ou au contraire soutenir les « Dialogues Courageux ».
- Gérer des polarisations intérieures qui affectent la capacité à mener des « Dialogues Courageux ».
- Établir un climat sécurisant propice aux « Dialogues Courageux ».
- Développer et pratiquer des compétences de communication clés pour naviguer avec succès les « Dialogues Courageux. »

Cet atelier de deux jours sera **principalement expérientiel**, enrichi avec des apports théoriques.

Ma motivation

L'IFS a été un pilier dans ma guérison personnelle, mais hélas j'ai dû me rendre compte qu'il ne m'avait pas préparée à naviguer les défis relationnels. Cette lacune m'a coûté une amitié précieuse. Poussée par cette expérience, je me suis formée à la méthode des « Relations Authentiques », acquérant les outils pour approfondir mes relations et aborder avec plus d'aisance et confiance les discussions délicates. J'ai appris que les « Dialogues Courageux » ont le potentiel de transformer les situations conflictuelles en opportunités de croissance et de compréhension mutuelle. Ces nouvelles compétences m'ont non seulement aidée à éviter d'autres conflits mais m'ont également inspirée à partager ce que j'ai appris. Je souhaite que mon parcours serve de tremplin pour vous, vous permettant de transformer les défis relationnels en opportunités de connexion plus profonde.

Formatrice :

Isabel d'Arenberg, Coach, Praticienne IFS Niveau III, Psycho-dramaticienne (Méthodes d'Actions), Praticienne PNL, Relations Authentiques (en cours de certification en tant que formatrice)

Dates et Horaire :

accueil : à partir de 9h

1er jour : samedi 26 octobre 2024 : 9h30 – 17h30

2e jour : dimanche 27 octobre 2024 : 9h30 – 16h30

Lieu :

Maison de la Femme

Av. Eglantine 6 – 1006 Lausanne

Transports



départ de Lausanne-Gare
direction Blécherette



départ de Lausanne-Gare
direction Paudex, Verrière

à pied de la gare de Lausanne : 16min

Prix

CHF 350,- (café, thé et snacks sont inclus)

Logement

<https://www.youthhostel.ch/fr/auberges/lausanne-jeunotel/>

Informations : Isabel d'Arenberg : + 41 78 880 2229

Inscriptions : Ariane Kaeser : secretariat@ifs-association-suisse.org

IFS – ASSOCIATION SUISSE

<https://www.ifs-association-suisse.org>