



Accueillir votre hypersensibilité

Est-ce que formation correspond à vos besoins?

- Vous vous situez parmi les personnes hypersensibles et vous aimeriez mieux vous comprendre et cartographier votre sensibilité singulière ?
- C'est peut-être un poids au quotidien et dans votre contexte professionnel, vous souhaiteriez apprivoiser cette ultra sensibilité ?
- Vous voulez développer votre boussole personnelle pour faire de votre hypersensibilité une richesse ?

Notre pédagogie Innovante et créative C³ : Corps-Cœur-Cerveau

Les temps de formation sont centrés sur l'expérimentation, le ici et maintenant. Tout d'abord des ateliers expérientiels : oser, explorer, découvrir par soi même. Ces mises en pratiques sont ensuite débriefées pour que vous puissiez apprendre sur vous, sur vos affects, sur les enjeux dans la relation à l'autre ...

Puis un temps de prise de conscience : des infographies pédagogiques et synthétiques pour mieux cerner les différentes formes d'hypersensibilité.

Nous favorisons les échanges constructifs et l'intelligence collective comme source d'apprentissage en valorisant la coopération et le respect de la sensibilité de chacun tout au long de la formation.

Nos valeurs

Croire en l'humain avant tout : notre pédagogie se base sur approche positive pour favoriser votre développement personnel et professionnel. Le partage et la générosité fait partie de nos valeurs : nous vous donnons tous les outils et tous les supports numériques, pour que vous puissiez avancer concrètement pendant et après la formation.

Lieu, Tarif

Formation dans les locaux de l'école EAR: Montparnasse
24 rue Texel, Paris 75014

Tarif individuel : 960 € TTC

Tarif entreprise : 1360 € TTC

Programme, dates : 23 et 24 mai 23

L'objectif de cette formation est de vous permettre de :

- Prendre rendez-vous avec vous-même pour explorer votre hypersensibilité particulière
- Identifiez votre degré de sensibilité dans ses différentes dimensions et les 5 types d'hyperexcitabilités
- Se détachez des malentendus liés à l'hypersensibilité (séparer l'hypersensibilité de la susceptibilité, éviter les comparaisons à la norme...)
- Comprendre comment votre hypersensibilité peut être une perméabilité au monde extérieur
- Prendre conscience de vos barrières de protection pour les ajuster efficacement
- Utiliser votre sensibilité comme une ressource, ajuster votre boussole personnelle

Prérequis

Aucun

Prendre rendez-vous pour en savoir plus, réserver

Nathalie Lourdel, Directrice EAR
ecole.autre.regard@gmail.com
06 63 01 91 87

Pourquoi nous choisir ?

- Des valeurs humanistes au service du développement de votre intelligence émotionnelle et de la connaissance de vous-même
- Une pédagogie intégrative : des ateliers permettant de relier et d'aligner Corps-Cœur-Cerveau
- Une formation complète intégrant différentes approches liées à l'hypersensibilité (neurosciences, psychologie, coaching pour évoluer)
- Des supports de formations structurés, et structurant facilement réutilisables ensuite.