

LES THÈMES D'ENSEIGNEMENT: présentés par Mme Carole Delisle, pédagogue
Horaire disponible au : <http://www.conscienceplus.ca>

4 THÈMES AVEC AUCUN PRÉREQUIS: (Introduction à la TCC suggérée)

APPRIVOISER LE STRESS ET MÉDITATION

Vous apprendrez des trucs pour faire face au stress à travers plusieurs histoires. Vous pourrez faire la différence entre la relaxation, la visualisation, la méditation. Vous verrez les 5 différentes façons de vivre le moment présent. Vous pratiquerez l'art de la méditation en prenant conscience des conditions favorables et des obstacles à cette pratique.

COMMUNICATION ET AFFIRMATION DE SOI

Vous découvrirez les étapes d'une communication saine et efficace.
À l'aide d'un questionnaire, vous serez en mesure de prendre conscience de votre capacité d'écoute.
Vous connaîtrez ce qu'est un comportement d'affirmation approprié.
Vous pratiquerez une situation de communication non violente.

DÉPASSER LA CULPABILITÉ

Vous prendrez conscience des mémoires et déclencheurs possibles de culpabilité dans l'enfance.
Vous verrez comment le perfectionniste a un lien avec la culpabilité.
Vous découvrirez le rôle de l'ego dans ce processus. Vous aurez un outil pour dépasser la culpabilité et la honte ainsi que des étapes pour les surmonter.

ESTIME DE SOI

Vous connaîtrez la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi. À l'aide de questionnaires, vous pourrez prendre conscience de votre niveau de confiance et d'estime. Par la suite, vous serez en mesure de reconnaître les pièges de l'estime de soi et comment développer son estime personnelle.
Vous saurez comment l'estime de soi agit lors de l'expérience d'un résultat.

5 THÈMES AVEC PRÉREQUIS : (Introduction à la TCC ET Base #1 à #3 ou TCC #1 à #3 ou équivalent)

ACCEPTATION, PARDON ET LÂCHER-PRISE

Vous connaîtrez les 3 circuits et les 11 schémas de pensées qui limitent l'acceptation.
Vous découvrirez les attitudes et ressources intérieures à développer ainsi que les chemins de la conscience. Vous apprendrez les 6 étapes pour se remettre en question et les 9 étapes du pardon. Vous découvrirez la figure 8 et plus encore.

CONFLIT ET BILAN RELATIONNEL

Vous pratiquerez plusieurs outils pour régler un conflit. Vous apprendrez à résoudre un conflit gagnant-gagnant en 6 étapes. Vous découvrirez comment faire face au harcèlement en milieu de travail en autre.
Vous apprendrez comment remplir un bilan personnel et relationnel.
Vous pourrez compléter les cercles relationnels ainsi que l'évaluation du couple.

DE L'EGO À LA CONSCIENCE

Vous découvrirez le système de l'ego versus la Conscience.
Vous saurez comment fonctionne le passage de l'ego à la Conscience et d'où vient l'ego.
Vous apprendrez à recadrer pour un «mieux Être» en 5 étapes.

GESTION DE LA COLÈRE

Vous découvrirez la différence entre la colère saine et malsaine. Vous prendrez conscience de l'impact de la colère et de la rage au niveau physique et mental. Vous apprendrez à mieux gérer la colère par la pleine conscience.

LES ERREURS DE PENSÉES

Vous apprendrez à reconnaître les 10 erreurs de pensées les plus utilisées dans la vie courante. Vous serez en mesure de les recadrer avec des questions pertinentes.
Ce thème est un excellent complément à la base #1,#2,#3, et à la TCC #1,#2,#3.