

Dates 2018-2019

Les samedis matins suivants entre 9-12h30:

13 octobre

10 novembre

15 décembre

19 janvier

16 février

16 mars

6 avril

4 et 25 mai

15 juin

Inscription

Nom:

Prénom:

Adresse:

.....

Tél.:

Courriel:

Renseignements et inscription aussi possibles
par courriel:

amstutzmc@bluewin.ch

Délai au 30 septembre 2018

(une confirmation définitive de ma part vous
parviendra le 02-10-18).

*"Sans émotions, il est impossible de transformer
les ténèbres en lumière et l'apathie
en mouvement."*

Carl Gustav Jung

Ecole

Lancée en France à Belley (Ain) en 2015 par
Denis Mourier, nos cours ont été construits en
étroite collaboration avec différents thérapeutes
et formateurs.

Ils sont dispensés le samedi matin, à raison
de trois heures toutes les trois semaines sur une
période de dix séances.

A la fin du 1er cycle, une seconde année
d'approfondissement est proposée selon les
mêmes modes et horaires d'enseignement.

Actuellement donnés régulièrement à Belley,
nos cours ont essaimé à Lyon, et aujourd'hui à
Fribourg.

site: ecoute-reciproque.com

Formatrice-responsable

MClaire Amstutz Grandchamp

Femme, mère et grand-mère

Thérapeute et régulatrice en relation d'aide par
l'ANDC®

Formatrice d'adultes

site: amstutzmc-andc.ch

Ma motivation

Parce que je l'ai apprise et que je peux la vivre
au quotidien, j'ai envie de transmettre au plus
grand nombre, l'écoute de soi pour mieux se
connaître et s'accepter, l'écoute de l'autre pour
une relation plus satisfaisante et respectueuse,
par mon implication dans ce que je vis et dans
le respect de la différence de chacun-e.

Je serai **assistée** durant toute la durée de la for-
mation **par Nadia Hindi**, de Thonon-les-Bains,
elle aussi thérapeute en relation d'aide par
l'ANDC®, et qui partage ma motivation.



L'école de l'écoute réciproque^{MD}

Parler est un besoin, écouter est un art.
(Goethe)

Nouveau en Suisse

Formation à l'écoute réciproque

*Cette formation permet à chacun-e
de découvrir et d'expérimenter
ce qu'est l'écoute réciproque;
ou comment l'écoute de soi et
l'écoute de l'autre amènent à
plus d'épanouissement,
tant personnel que professionnel.*

ÉCOUTE DE SOI

par l'écoute du corps

à travers les cinq sens
accéder aux émotions
dire ses besoins

ÉCOUTE DE L'AUTRE

entendre ce que la personne exprime

de ses besoins
sans l'interpréter
sans la juger

Constat

1° La communication est depuis longtemps étudiée et enseignée, et de nombreux concepts sont popularisés dans toutes sortes de contextes: en entreprise, à l'école, dans les médias, en famille ou au sein du couple. Pourtant incompréhensions, malentendus, conflits, ruptures, confusions ou frustrations continuent à nous faire souffrir, et nous nous trouvons souvent démunis dans nos relations d'adultes: nous taisons ou minimisons ce que nous ressentons par peur d'être jugés ou de déranger, ou bien nous critiquons et attribuons la responsabilité de nos malaises aux autres. Mais les souffrances ne diminuent pas pour autant, et nous pouvons nous sentir très seuls même lorsque nous sommes très entourés.

2° Ecouter s'apprend peu, que ce soit en théorie, ou dans les modèles d'éducation (familles, école, éducateurs), et nos réflexes culturels nous poussent plutôt à donner des conseils, ou à juger la personne qui pense ou agit différemment de nous-même.

Et pourtant

être VRAIMENT écouté

rapproche,

libère,

et redonne accès à nos ressources et à notre joie de vivre !

C'est à partir de ce constat et de notre propre expérience que notre Ecole de l'Ecoute Réciproque est née.

Objectifs du cours

POUR SOI: apprendre à s'écouter pour apprendre à écouter l'autre:

- . prendre conscience de son corps et être attentif aux sensations corporelles par les cinq sens,
- . faire confiance aux émotions qui se manifestent, car elles sont une porte vers la compréhension de qui nous sommes,
- . accéder à ses besoins,
- . mieux vivre au moment présent,
- . retrouver du calme intérieur et de la confiance en soi,
- . permettre à l'énergie de mieux circuler, ce qui reconnecte avec notre joie de vivre et notre créativité.

FACE À L'AUTRE: observer et/ou comprendre ses propres réactions pour une relation plus satisfaisante:

- . prendre conscience du ressenti en relation à l'autre,
- . départager ce qui vient de soi de ce qui vient de l'autre,
- . tirer profit d'une confiance mutuelle enrichissante,
- . éprouver un sentiment de sécurité dans la relation,
- . vivre une relation plus profonde,
- . expérimenter une intimité relationnelle nourrissante.

CONSÉQUENCES:

- . mieux se connaître,
- . vivre dans le respect de soi et de l'autre,
- . choisir l'écoute comme posture intérieure.

Public-cible

Toute personne adulte qui en a envie !
Prérequis: le respect de la confidentialité concernant le contenu du cours.

Nombre de participant-e-s

8-12 personnes (*en cas de forte affluence, le cours sera dédoublé*).

Méthode pédagogique

Nous déployons des méthodes d'apprentissage accessibles au plus grand nombre, avec alternance de théorie, de témoignages des formateurs, d'exercices d'écoute, ainsi que de travail de groupe.

L'accueil, l'écoute, le respect, la bienveillance, l'empathie et la confidentialité sont les forces fondamentales des formateurs !

Dates

entre octobre 2018 et juin 2019

Prix

500.- (payables par 50.- à chaque cours)

Lieu

Salle Fri Yoga, Rue de l'Abbé-Bovet 4, Fribourg
Nous vous proposons un accompagnement professionnel pour vous permettre un cheminement concret vers des relations plus harmonieuses et nourrissantes avec vous-mêmes et avec les autres, qu'il s'agisse de votre conjointe, de vos enfants, vos ami-e-s, vos collègues de travail, etc.

*"Lorsque le soleil s'élève dans le ciel, la terre voit ses ombres s'amenuiser."
(proverbe ghana)*

