

La nostra formazione è strutturata in tre fasi distinte, ossia :

Fase 1 : Essere in relazione con se stessi (9 seminari di 2 giorni)

Fase 2 : Essere in relazione con l' altro (9 seminari di 2 giorni)

Fase 3 : Essere in relazione d'aiuto (un seminario di 5 o 4 giorni).

Fase 1 : Essere in relazione con se stessi

Requisito d'ammissibilità : seminario *Ascolta il tuo corpo*

Questa prima fase guida lo studente verso un cammino personale. Questo approccio lo aiuta a identificare ciò che lo allontana dal suo potere creativo e a diventare consapevole di ciò che lo mantiene nell'insoddisfazione o nella sofferenza. I seminari di questa fase gli permettono di riprendere la padronanza della propria vita identificando i suoi veri bisogni, imparando ad essere all'ascolto dei suoi corpi mentale, emozionale e fisico. Così diventa in grado di dirigersi verso quello che vuole essere, fare ed avere nella sua vita. I titoli dei 9 seminari di questa Fase:

1. Le 5 ferite [Apprendere le caratteristiche delle ferite e delle maschere e come riconoscerle negli altri.](#) **Costo di ogni seminario 275 Euro**
2. Come addomesticare le paure [Scoprire perché hai delle paure fisiche, emozionali e mentali e che cosa fare PER liberarti.](#)
3. Come sviluppare il sentire interiore [Fidarti del tuo intimo sentire senza badare a ciò che dice la tua mente.](#)
4. Come gestire la collera. [Preserva la tua energia per creare ciò che vuoi invece di sprecarla a causa di un attacco d'ira.](#)
5. Liberarsi dal senso di colpa [Apprendere cos'è la responsabilità per cessare di sentirsi colpevoli.](#)
6. Abbandonarsi [Servirsi del corpo per imparare a lasciare andare e accettare le situazioni della propria vita.](#)
7. Rispondere ai propri bisogni [Scoprire quali sono i tuoi bisogni e come rispettarli e soddisfarli.](#)
8. Metafisica dei malesseri e delle malattie [Apprendere un metodo essenziale per scoprire la causa nascosta dietro a qualunque problema fisico.](#)
9. Fiducia in sé [Scoprire perché manchi di fiducia in te stesso e come puoi recuperarla.](#)

Fase 2 : Essere in relazione con l' altro

Requisito d'ammissibilità : *Fase 1*

Questa seconda fase rende lo studente capace di identificare chiaramente le cause dei suoi conflitti e delle sue difficoltà relazionali con le persone che lo circondano. Questi seminari gli permettono di acquisire le conoscenze necessarie e gli strumenti efficaci per ristabilire legami soddisfacenti e duraturi. I titoli dei 9 seminari di questa Fase:

1. L'ascolto e la comunicazione [Ascoltare e comunicare senza preconcetti e a cuore aperto.](#) **Costo di ogni seminario 275 Euro**
2. Comunicare con i vari caratteri (1) [Apprendere il modo più facile per comunicare con le persone secondo le loro ferite](#)
3. Comunicare con i vari caratteri (2) [Apprendere il modo più facile per comunicare con le persone secondo le loro ferite](#)
4. L'ego e l'orgoglio [Il tuo ego e il falso orgoglio prendono sempre il comando? Scopri perché e che cosa fare.](#)
5. Ritrovare la propria libertà [Apprendere come essere una persona libera, nei vari ambiti della vostra vita, pur vivendo delle costrizioni.](#)
6. Diventare osservatore e non fusionale [Diventare più obiettivo trattando con i propri cari, anziché essere troppo sensibile- senza diventare insensibile.](#)
7. Le trappole relazionali [Migliora le tue relazioni scoprendo e annullando le varie trappole che poni inconsciamente e che ti impediscono di avere relazioni appaganti con determinate persone.](#)
8. Intimità e sessualità [Migliorare la tua vita sessuale per mezzo della spiritualità.](#)
9. Autonomia affettiva [Liberarti dalle co-dipendenze.](#)

Queste 2 prime fasi sono strutturate in modo simile. Ciascuna di esse comprende nove seminari associati a un cammino pedagogico specifico da effettuare dopo lo svolgimento di ciascuno seminario (vedi sotto).

Questa struttura è stata stabilita allo scopo di permettere agli studenti di scoprire e sperimentare gradualmente le diverse nozioni sviluppate. Questo metodo d'insegnamento permette un trasferimento dei processi di acquisizione delle nozioni apprese nella vita quotidiana per facilitarne l'integrazione.

Percorso pedagogico della Fase 1 (obbligatorio se seguito a scopo professionale/ facoltativo per gli altri partecipanti)

- **Lecture preparatorie** : Prima di ogni seminario, lo studente dovrà leggere alcuni capitoli dei libri di Lise Bourbeau. Questi capitoli saranno definiti in anticipo e comunicati allo studente al momento dell'iscrizione (2 h X 9 = 18 h)
- **Partecipazione ai 9 seminari** : L'ideale è partecipare ai seminari secondo l'ordine indicato, perché sono strutturati in modo da permettere l'acquisizione delle nozioni favorendo una comprensione ottimale (14 h X 9 = 126 h)
- **Esercizi di approfondimento** : Dopo ogni seminario lo studente sarà portato a sperimentare alcuni esercizi di approfondimento. Questi esercizi gli permetteranno di verificare la sua integrazione della materia appresa e il grado di amore che ha per se stesso. (3,5 h X 9 = 30 h)

- **Consulenze individuali** : Che sia a titolo di supporto affettivo o per fare il punto sulle proprie conoscenze, la consulente è una persona risorsa indispensabile all'integrazione dell'insegnamento. Le 9 consulenze (telefoniche tramite Sky) saranno impiegate sugli esercizi di approfondimento, le letture e i seminari. Il prezzo delle consulenze è extra e pagabile direttamente alla consulente al prezzo di 40 Euro (50 Euro a partire dal 2010). Disponibile in italiano, francese e inglese. (1 h X 9) = 9 h
- **Rapporti di pratiche e di consulenze**: Questi rapporti comportano una serie di domande a cui lo studente dovrà rispondere, aventi per obiettivo di aiutarlo a fare una sintesi delle esperienze che avrà vissuto attraverso le diverse tappe del percorso (dalla lettura preparatoria agli esercizi di approfondimento) . (1 h X 10 = 10 h)

Percorso pedagogico per la Fase 2 (obbligatorio se seguito a scopo professionale/ facoltativo per gli altri partecipanti)

Identico alla Fase 1 + ...

- **Pratica di ascolto**: Fin dall'inizio della fase 2, lo studente dovrà fare pratica di ascolto con un altro studente, e questo, nel mese seguente ad ogni seminario. L'ascolto è un criterio indispensabile nella relazione d'aiuto e queste pratiche potranno aiutare lo studente a diventare cosciente del suo livello di ascolto e delle difficoltà vissute nel corso di queste pratiche. (2 h X 9 = 18 h)

Fase 3 : Essere in relazione d'aiuto Novembre 2012

Requisito d'ammissibilità : *Fasi 1 e 2*

La terza fase guida il partecipante verso una realizzazione professionale. La fase 3 permette di apprendere a fare la relazione d'aiuto in gruppo seguendo il seminario *Diventare animatore/conferenziere* o individualmente completando il seminario *Tecniche efficaci in relazione d'aiuto*.

E' possibile seguirne uno solo o entrambi .

Diventare animatore / conferenziere

(42 ore di formazione suddivise in 5 giorni) – 800 Euro

Questo seminario trasmette l'essenziale dell'esperienza di Lise Bourbeau, animatrice esperta e conferenziera internazionale da oltre 20 anni: che sia seguito per diventare professionista in un campo che esige abilità all'ascolto e nel comunicare efficacemente o per rispondere alle esigenze del mercato del lavoro attuale che chiede sempre più ai lavoratori e ai dirigenti di sviluppare la capacità di esprimersi davanti a un gruppo, questo seminario è quel che fa per voi.

Ecco alcuni dei temi sviluppati:

- Saper attirare l'attenzione di un gruppo e mantenerla.
- Dominare la paura di parlare in pubblico e sapere come fare a superarla.
- Sviluppare una tecnica di animazione basata sull'ascolto.
- Imparare a strutturare una conferenza, un'animazione, un seminario e pianificare i dettagli di una buona organizzazione.
- Imparare a conoscersi attraverso il proprio modo di animare.
- Riconoscere l'influenza delle ferite nel modo di animare.
- Approfondire i temi principali dell'insegnamento di Ecoute Ton Corps (Ascolta il Tuo Corpo).
- Imparare a strutturare e preparare un'esposizione di 15 minuti ed un'animazione di 30 minuti.
- Verificare la propria capacità di identificare e rispondere adeguatamente ai diversi interventi dei partecipanti .
- Praticare l'ascolto attivo.

Tecniche efficaci in relazione d'aiuto

(34 ore di formazione suddivise in 4 giorni) - 625 Euro

Sono passati già più di 20 anni da quando Lise Bourbeau sviluppò un approccio innovativo della relazione d'aiuto, in cui l'ascolto occupa un posto preponderante. In seguito a parecchi anni di ricerca e sperimentazione, ha creato una struttura di consulenza privata che permette di individuare rapidamente l'origine di un malessere fisico, emozionale o mentale. Questo seminario vi trasmetterà il frutto delle sue ricerche. I partecipanti dovranno scegliere più problemi personali sui quali desiderano lavorare affinché ogni studente abbia l'occasione di praticare e di ricevere una consulenza a partire da un problema reale.

Obiettivi di queste pratiche:

- Valutare la propria capacità di individuare rapidamente il problema del cliente.
- Valutare la propria abilità nell'identificare rapidamente le ferite interiori del cliente.
- Accrescere il proprio discernimento ricevendo e dando "feed-back" sulla qualità degli interventi.
- Verificare il proprio grado di integrazione delle diverse nozioni apprese nel corso del programma.
- Acquisire la capacità di identificare le ferite del cliente partendo dall'osservazione del suo corpo fisico.

Conseguimento del certificato

N.B. - Una persona può seguire la Fase 1, 2 e/o 3 unicamente a fine personale, dunque questa persona non è obbligata a fare tutto il percorso pedagogico. Fa ciò che vuole fra ciò che è proposto, ma non riceverà il certificato.

Ogni persona che abbia completato tutte le tappe seguenti riceverà il suo certificato ufficiale:

- ✓ seguito il seminario "Ascolta il tuo corpo"
- ✓ seguito i 18 seminari delle fasi 1 e 2
- ✓ eseguito le letture preparatorie e gli esercizi di approfondimento
- ✓ prodotto alla sua consulente una relazione di pratica per i 18 seminari
- ✓ avuto una consulenza per i 18 seminari
- ✓ ricevuto un voto soddisfacente a uno dei 2 seminari della fase 3.

Date e sede

I seminari del 2009 si svolgeranno a Milano - Hotel Ibis (zona Stazione Centrale)
Saranno tenuti in francese con traduzione in italiano.

Fase 1

3 seminari – dal 14 al 22 novembre 2009: Le 5 ferite – Come addomesticare le paure – Come sviluppare il sentire interiore –
(saranno preceduti dal seminario *Ascolta il tuo corpo*)

3 seminari - primavera 2010 : Liberarsi dal senso di colpa - Abbandonarsi – Rispondere ai propri bisogni

3 seminari – autunno 2010: Come gestire la collera – Metafisica dei malesseri e delle malattie - Fiducia in sé

Fase 2

3 seminari -primavera 2011: L'ascolto e la comunicazione – Comunicare con i diversi caratteri (1 e 2)

3 seminari - autunno 2011 : L'ego e l'orgoglio – Ritrovare la propria libertà - Diventare osservatore e non fusionale–

3 seminari - primavera 2012 : Le trappole relazionali – Intimità e sessualità - Autonomia affettiva

Fase 3

Novembre 2012 : Diventare animatore/conferenziere – Tecniche efficaci in Relazione d' Aiuto

Modalità d'iscrizione

Le persone interessate a seguire la Fase 1 si iscriveranno ai 3 seminari di novembre (+ ASCOLTA IL TUO CORPO se non è ancora stato seguito) versando un acconto di 40 Euro per ogni seminario.

Al momento dell'iscrizione riceveranno le informazioni per procedere alle LETTURE PREPARATORIE riferite ai 3 seminari di Novembre 09.

Al seminario, riceveranno il materiale per procedere agli esercizi di APPROFONDIMENTO dei rispettivi seminari.

Durante i seminari di Novembre 09 si iscriveranno ai seminari della primavera 2010, e così via.

Chi avesse già seguito dei seminari di ASCOLTA IL TUO CORPO dopo settembre 2004 non è obbligato a rifarli, ma se lo desidera, potrà seguirli a metà prezzo presentando al momento dell'iscrizione il FOGLIO DI VIAGGIO.

Per ulteriori informazioni o per iscrivervi comunicate con la nostra organizzatrice:

Luisemi Facchini – Tel. 035 222431 – Cell. 339 3038557 –

Email: luisa.facchini@libero.it

I prezzi indicati in questo documento sono i prezzi del 2009. Tutti i prezzi sono soggetti a possibili future variazioni. Versando un acconto per un seminario, ne fissate il prezzo.