



Sablenciel.fr

Découverte Ennéagramme

Mieux se connaître et mieux comprendre les autres...

Prendre du temps pour découvrir sa personnalité (Ennéagramme)... Choisir d'améliorer ses relations dans un contexte familial, dans son couple, au travail et dans son réseau relationnel. Accueillir ses émotions et mieux les gérer (EFT)

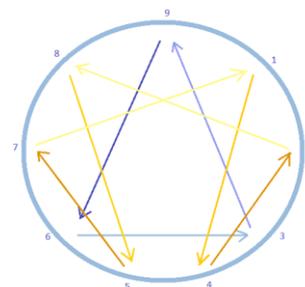
« Où cours-tu si vite ?
Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? »
Angelus Silesius

Le stage de découverte de l'Ennéagramme

est proposé sur deux journées pour découvrir son profil en prenant son temps !

Le stage Ennéagramme et spiritualité

proposé aussi sur deux journées NOUS permettra de découvrir comment notre profil Ennéagramme peut colorer notre spiritualité... Ce qui nous permettra d'aller un peu plus loin pour améliorer notre qualité de présence.



L'Ennéagramme est un outil de développement personnel qui décrit 9 grands caractères. Ils correspondent à 9 points de vue différents sur le monde et à autant de manières de réagir. Cet outil décrypte les points forts et les fragilités liés à chaque profil. Il propose aussi des pistes d'évolution pour améliorer son relationnel et entrer dans une relation plus juste avec autrui.

Animatrice du stage :

Marie-Laure GOUJET

« Je me forme depuis plus de 15ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, la méditation silencieuse, l'EFT (méthode de gestion émotionnelle et du Stress), l'eutonnie, la Gestalt-Thérapie. J'anime également des jeûnes plusieurs fois par an. J'ai aussi découvert la richesse de l'Ennéagramme dans ma vie et souhaité partager cet outil de connaissance de soi et d'épanouissement des personnes.

J'ai travaillé comme animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années. Ingénieur de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage. »

La pédagogie de la session s'articule autour d'échanges entre participants, de témoignages vidéo et d'exercices personnels.

Le tout est proposé dans une grande liberté de parole et en toute confidentialité.



L'EFT (Emotional Freedom Technical)

Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique qui permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou génère du stress... Rendez-vous important, Préparation d'examens...Sommeil des enfants...

Afin de vous permettre de prendre votre temps pour cette découverte

Nous utiliserons des outils divers comme l'EFT (autour de la gestion des émotions), la Cohérence Cardiaque, la méditation silencieuse, « l'Eutonnie », le chemin plus spirituel que permet l'Ennéagramme....

Il vous sera ainsi possible de découvrir ces différents outils. La personne est un tout, nous en ferons l'expérimentation ensemble

Et ainsi entrer dans la logique des caractères, de mieux se connaître et surtout découvrir les potentiels d'évolution.

Afin de mieux se comprendre, pour trouver une relation plus juste avec autrui.

