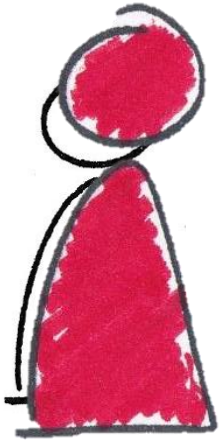
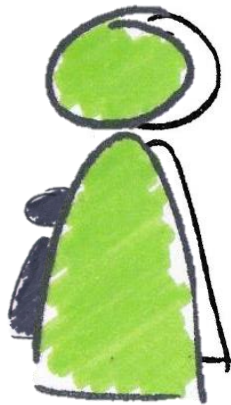


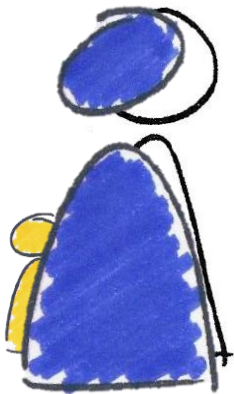
BAS LES MASQUES



Est-ce que c'est moi qui exprime ma colère ou est-ce ma colère qui me submerge et prend la main en parlant pour moi ?

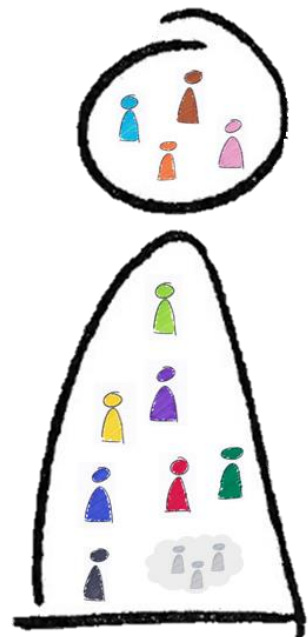


Quand j'ai confiance en moi, est-ce que j'ai pleinement confiance ? Ou est-ce que d'autres aspects de moi doutent un peu mais je ne les ressens pas ?



Est-ce que quand je suis triste je parviens à laisser un peu de place à ma joie ? Ou je suis devenu ma tristesse ?

Bien que cela ne fasse partie, ni de notre éducation, ni de nos pratiques actuelles, nous pouvons apprendre à vivre en lien et en harmonie avec les différents aspects de notre personnalité. Dont ceux que nous préférons cacher et oublier.



TARIFS & INSCRIPTION

Prix libre. Ce sera à vous de décider ce que vous souhaitez donner.

[Réservez votre place](#)

En cas de difficultés vous pouvez me joindre par mail ou téléphone



<https://www.billetweb.fr/atelier-bas-les-masques>

DATE(S) & LIEU

Plusieurs dates et lieux possibles

[Voir la billetterie](#)



CONTENU DE L'ATELIER

L'approche de la multiplicité de soi est portée par le modèle relationnel et thérapeutique IFS (Internal Family System). Il pose un principe fondamental : La psyché de l'humain est composée d'une multitude d'aspects. Apprendre à les voir, à les mettre en lien et à en prendre soin est un art de vie bénéfique dans tous nos espaces de vie.

Au cours de cette demi-journée, je vous propose d'en faire l'expérience et d'en comprendre les principes. En maximisant la pratique, individuelle et collective, je vous ferai quelques apports théoriques. L'objectif à l'issue, est que vous puissiez expérimenter cette nouvelle relation à vous, dans votre vie professionnelle et personnelle.



Franck Lenoir

Thérapeute IFS et
facilitateur de collaborations
06 64 11 08 64

franck@1000pas.fr



Mes accompagnements depuis 2019 s'appuient sur le modèle thérapeutique IFS auquel je me forme depuis 2016. Ma pratique thérapeutique va, selon les situations, alterner entre un travail sur le cognitif, l'émotionnel, le corporel ou l'intuitif. Ma posture est celle du facilitateur. Je suis là pour guider vers ce qui est présent, ce qui est permis et possible. Je n'ai ni a priori, ni projections. **Je transfère également les principes IFS aux fonctionnements collectifs des organisations pour aider à voir et comprendre autrement ce qu'il se joue derrière.**

www.franck-lenoir.fr

Pour en savoir un peu plus sur moi et découvrir mes propositions

Ne pas jeter sur la voie publique
Imprimé par