



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

SEMINAIRE CENTRE SUR LES EMOTIONS pour les Parents & Familles (EFST)

5 & 6 octobre 2019 à Paris

2 jours pour bénéficier d'un vrai changement
dans les relations familiales & parents-enfants

Programme du Séminaire

1. INTRODUCTION

- 1.1 Présentation générale du Séminaire
- 1.2 Rôle central des parents pour aider l'être cher à s'adapter et à aller mieux
- 1.3 Introduction aux trois modules EFST et à la structure de chaque module :
 - Apprendre : Informations sur le thème
 - Travailler : Pratique guidée pour l'utilisation de nouvelles compétences

2. NAVIGUER A TRAVERS LES EMOTIONS

2.1. Approfondir sa connaissance sur le thème des émotions

Qu'entend-on par émotion ? Pour quelles raisons, il est utile de comprendre et d'utiliser les émotions pour aider sa famille?

Une nouvelle science. Les émotions ont jusqu'à récemment été considérées dans le champ de "l'irrationnel", désormais elles comptent parmi « les nouveaux objets d'études scientifiques".

Les émotions : un système d'aiguillage. Les émotions constituent le GPS cérébral – on peut les utiliser pour se guider

2.2. Travailler avec les émotions

Tout parent ou tout aidant possède en lui la sagesse et l'empathie nécessaires pour guider ses proches à travers leurs difficultés. Tout ce dont il a besoin, c'est d'être épaulé pour avoir accès à cette sagesse.

Les participants :

s'approprieront des moyens pratiques pour reconnaître et admettre leurs propres ressentis
comprendront l'importance et la simplicité de valider les ressentis de l'être cher.

réaliseront à quel point ce n'est "Pas étonnant !" s'ils n'ont pu ni voir ni agir comme nécessaire jusqu'à présent.

3. ACCROITRE LA MOTIVATION

3.1. Approfondir sa connaissance sur le thème de la motivation

Qu'est-ce que la motivation ? Comprendre ce qui motive les proches et ce qui les freine dans leur motivation

Qu'est-ce qui altère la motivation ? Les émotions constituent la source de la motivation.

Tout le monde est motivé. Comprendre ce qui motive les proches à agir comme ils le font permettra de les aider à trouver la motivation nécessaire pour effectuer le changement dont ils ont besoin.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

SEMINAIRE CENTRE SUR LES EMOTIONS pour les Parents & Familles (EFST)

5 & 6 octobre 2019 à Paris

2 jours pour bénéficier d'un vrai changement
dans les relations familiales & parents-enfants



3.2. Travailler sur la motivation

Tout parent ou tout aidant est intrinsèquement motivé pour guider ses proches à traverser leurs difficultés. Tout ce dont il a besoin, c'est d'être épaulé pour faire face à la dure tâche de parent ou d'aidant pour constater la dureté avec laquelle il se traite, ce qui grève toute motivation.

Les participants :

Apprendront à reconnaître leur propre motivation et celle de l'être cher.

Identifieront les monologues intérieurs de chacun, qui maintiennent dans la situation bloquée

Développeront des techniques simples pour avoir accès à des échanges différents et plus productifs

4. TRANSFORMER LES RELATIONS

4.1. Approfondir sa connaissance sur le thème des relations interpersonnelles

Comment les relations interpersonnelles dérapent-elles ? Prendre conscience de la force des émotions dès lors que celles-ci sont privées du pouvoir de la sagesse émotionnelle

Qu'est-ce qui maintient les relations interpersonnelles bloquées ? Persévérer dans la mauvaise direction ne favorise pas le changement.

Qu'est-ce qui peut aider à transformer les relations interpersonnelles? Repenser et retravailler les limites et les responsabilités

4.2. Travailler sur les relations interpersonnelles

Tout parent ou tout aidant possède les compétences pour guider les êtres chers à traverser leurs difficultés. Tout ce dont il a besoin, c'est d'être épaulé pour se considérer comme la solution pour dénouer les nœuds relationnels.

Les participants :

apprendront à se sentir responsabilisés dans leur rôle de guide

deviendront des modèles pour passer de celui, qui accuse et à celui qui fait preuve de responsabilité

acquerront une toute nouvelle vision des limites, de leur fonctionnement et de la façon de les retravailler.