



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

SEMINAIRE CENTRE SUR LES EMOTIONS

pour les Parents & Familles (EFST)

4 & 5 avril 2020 à Paris

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



PARENTS & FAMILLES DEVELOPPEZ VOS COMPETENCES EMOTIONNELLES

Naviguer - Accroître - Transformer

Naviguer à travers les émotions - Accroître la motivation - Transformer les relations

Le Séminaire Centré sur les Emotions (EFST - Emotion Focused Skills Training) pour les Parents et les Familles est un programme novateur, simple et rapidement efficace ; ces deux jours ont pour objectif pour les participants d'expérimenter le changement co-construit avec l'intervenante.

L'EFST procure aux parents et à tous les participants les moyens d'intervenir en tant qu'acteurs principaux pour guider les proches de tous âges dans leurs vies quotidiennes aussi bien à travers les défis comportementaux, émotionnels et relationnels qu'au sein de leurs relations interpersonnelles. L'EFST s'adresse également à tout aidant aux côtés de proches aux prises avec une problématique de santé mentale, de santé physique ou toute autre situation particulière, incluant les défis sociaux et/ou éducatifs.

Pour relever de tels défis, l'EFST s'appuie sur une approche centrée sur les émotions et a pour objectif de développer les compétences des parents, familles et aidants. L'EFST leur apporte des techniques simples et pratiques immédiatement applicables au sein de la famille ou avec des proches.

Notamment savoir

- comment naviguer dans le monde nébuleux des ressentis d'un être cher,
- comment relever les défis liés à ce qui fait obstacle à sa motivation
- comment retrouver la capacité à établir des limites appropriées tout en restaurant des relations positives et productives avec ses propres enfants de tous âges, ses propres parents ou avec tout autre membre de sa famille.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

SEMINAIRE CENTRE SUR LES EMOTIONS

pour les Parents & Familles (EFST)

4 & 5 avril 2020 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)

4 & 5 avril 2020 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.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

SEMINAIRE CENTRE SUR LES EMOTIONS

pour les Parents & Familles (EFST)

4 & 5 avril 2020 à Paris

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



A propos de Joanne Dolhanty

Le Docteur Joanne Dolhanty, PhD, Psychologue clinicienne, consulte, forme et supervise pour le compte d'Instituts de santé mentale en Amérique du Nord et du Sud, en Chine et en Europe.

En charge du traitement psychothérapeutique des populations cliniques les plus sensibles, elle a passé les 30 dernières années à développer de nouveaux modèles de prises en charge et à former les professionnels. Elle dispense des formations Centrées sur les Emotions aux personnes, familles, professionnels et organisations dans le monde entier. Avec le Professeur L. Greenberg, elle a développé la pratique de la Thérapie Centrée sur les Emotions (TCE) pour traiter les Troubles du Comportement Alimentaire. Elle a développé un programme synthétique, l'EFST, apportant à un plus large public tous les bénéfices et toute la richesse théorique et empirique de la TCE.



Quelques Témoignages

« La mise en application sur ma famille de ce que j'ai appris au cours de ce séminaire a eu un tel impact que j'en ressors avec un sentiment de grande satisfaction en tant que parent. »

« L'EFST fait partie de ces traitements, dont je ne pourrai jamais faire assez d'éloges. En fait, je ne sais même pas comment il est possible de concevoir aucune travail thérapeutique sans le combiner avec ce séminaire. »

« J'aimerais tellement pouvoir témoigner à tous ceux qui sont impliqués dans un travail de soins aux côtés d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire, à quel point l'EFST est important pour guérir. »

« Vous m'avez aidé à me centrer sur ma fille...j'ai pu me mettre à sa place...quand je suis arrivée, j'étais si fatiguée par la situation, désormais je rassemble mon énergie pour être dans l'empathie et ajustée à ses ressentis...je sens que je la comprends bien mieux »

DESCRIPTION - HORAIRES

2 jours de séminaire expérientiel de
pratique centrée sur vos émotions

En anglais avec traduction simultanée

9h30 à 17h30

INSCRIPTIONS

280€ pour toute inscription avant le 15 février 2020
350€ pour toute inscription à partir du 16 février 2020

Envoyer votre règlement à l'ordre de
Raphael Consulting
et à l'adresse
1, rue Charles Delescluze 75011 Paris
en indiquant votre adresse mèl
pour recevoir la confirmation de votre inscription et
les informations logistiques
Pour tout complément d'informations,
tél : 06.20.56.34.67