

APPROFONDISSEMENT : CYCLE APPROFONDI DE GESTALT

PUBLICS

- Tout professionnel de l'accompagnement éducatif, social, relationnel et thérapeutique, ou manager, collaborateur dans une organisation, pour lequel la relation et le groupe sont des outils de travail essentiels
- Tout professionnel qui souhaite améliorer son écoute et ses capacités de contact avec l'autre, ses compétences à œuvrer en groupe
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences en Gestalt, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Thème I - Corps et conscience de soi

- Développer l'attention à ses sensations corporelles : les percevoir, les accueillir telles qu'elles surgissent dans l'instant, prendre conscience des émotions auxquelles elles sont reliées et de leur impact dans la relation
- Concepts clés : Awareness et image du corps, comme fondements des compétences au contact et à la relation

Thème II - L'agressivité, force de vie

- L'agressivité est considérée par Perls comme un élan vital à ne pas confondre avec la pulsion de mort
- Explorer son rapport à l'agressivité (de la violence destructrice à la puissance créatrice)
- Observer comment chacun entre en contact, gère son énergie agressive et la transforme en initiative et créativité
- Apprendre à poser et à faire respecter ses limites
- Concepts clés : l'agressivité dans le développement, la frontière-contact, l'assertivité

Thème III - Vie affective et vie sexuelle

- Clarifier ses besoins et observer ses comportements dans la vie affective et sexuelle, notamment en prenant conscience des résistances
- Découvrir ce qui favorise des relations affectives et sexuelles plus harmonieuses
- Développer sa compétence à l'écoute intime de l'autre
- Concepts clés : développement affectif et sexualité, le cycle de contact, l'intime et la honte dans la relation

Thème IV – Pressions existentielles : solitude, responsabilité, imperfection, finitude et quête de sens

- L'existentialisme est une des théories fondatrices de la Gestalt Thérapie
- Découvrir son rapport à ses pressions existentielles
- Prendre conscience de notre solitude et de notre finitude, repérer les contraintes de perfection, s'interroger sur le sens de la vie et se réapproprier sa capacité de choix

- Concepts clés : angoisses existentielles, mécanismes de déni

Thème V - Oser la créativité

La Gestalt s'intéresse à comment sortir de schémas de vie répétitifs insatisfaisants pour aller vers de la nouveauté créatrice

- Expérimenter sa créativité, développer ses capacités d'expression et questionner ses limites dans ce domaine
- Oser aller vers la nouveauté, évaluer ses enjeux, clarifier le sens de ses choix
- Découvrir des possibilités nouvelles dans les situations professionnelles
- Concepts clés : ajustement conservateur et ajustement créateur, imaginaire et créativité, introjections invalidantes, projections créatrices

70h – 10 jours