

# SENSIBILISATION : DÉVELOPPER UNE RELATION OPTIMALE AVEC SOI ET LES AUTRES AVEC LA GESTALT

### PUBLICS

Ce stage s'adresse à :

- Tout professionnel de l'accompagnement des personnes, psychologues, enseignants, éducateurs, formateurs, assistantes sociales, personnel soignant...
- Toute personne en reconversion qui désire se sensibiliser à la Gestalt dans le but d'améliorer, d'enrichir ses compétences professionnelles et relationnelles, en lien avec un projet défini

### OBJECTIFS

- Appréhender les principaux éléments théoriques de la Gestalt et clarifier les présupposés véhiculés à son sujet
- Être davantage conscient de ses pensées, émotions, ressentis et sensations corporelles et de leur impact dans la communication
- Montrer l'importance de la mise entre parenthèse du jugement
- Observer le développement des Gestalts : prendre conscience de ses façons d'être en relation avec soi, les autres et son environnement
- Approcher la complexité des phénomènes se jouant à la frontière contact entre soi et l'autre
- Améliorer ses qualités relationnelles avec les autres, mieux accueillir ses propres émotions et celles des autres
- Repérer et observer les impasses relationnelles du présent en lien avec d'éventuelles reproductions du passé
- Explorer des situations professionnelles, personnelles insatisfaisantes et mieux s'ajuster face à elles

### CONTENU

- La théorie du Champ « organisme/environnement »
- Description phénoménologique des événements vécus par chacun
- Le cycle de contact et ses mécanismes d'interruptions : introjection, projection, déflexion, rétroflexion, confluence, égotisme
- Les Gestalts inachevées, leurs effets sur la santé et la qualité des relations
- Observation du vécu individuel et groupal « ici et maintenant »
- Développement des capacités d'expression et de régulation émotionnelle
- Apports des neurosciences affectives à la Gestalt
- Constitution d'un lexique Gestaltiste

28h – 4 jours