

FORMATION « VOYAGE AU CENTRE DE SOI »

Cette formation ouverte à tous, a pour but est de former aux principes peu connus en France du *Focusing* qui est utilisé en Psychoposturologie. Elle concerne particulièrement trois publics distincts :

- Les personnes qui se sentent envahies par des problèmes qu'elles ne parviennent pas à démêler.
- Les personnes créatives, qu'elles soient artistes ou qu'elles exercent dans des métiers confrontés à la résolution de problèmes.
- Les conseillers et coachs personnels, psychologues, psychothérapeutes, cadres et autres professionnels des ressources humaines.

Elle comporte quelques éléments de vulgarisation théorique, mais surtout une éducation au ressenti et aux différentes étapes de libération des tensions psychiques.

Cette technique est facile à comprendre et à mettre en œuvre, d'autant que vous cheminez par vous-même, à votre rythme, en totale autonomie. Toutefois, vous constaterez qu'elle vous ouvre à des possibilités d'exploration infinie, autant pour démêler vos tracas, que pour enrichir votre créativité.

Le contenu de la formation a une visée éducative conformément à son héritage provenant du *Focusing* (Eugène Gendlin) et de la *Somatic Experiencing* (Peter Levine). La méthode proposée ne permet donc pas d'obtenir des résultats thérapeutiques équivalents à une prise en charge complète en Psychoposturologie.

Elle offre toutefois des possibilités d'amélioration physique, émotionnelle et intellectuelle pour ceux qui pratiquent régulièrement les exercices enseignés. Elle vous permettra également de conseiller

un Bilan Psychopostural, ou d'envisager une formation en Psychoposturologie.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription se fait sur simple demande écrite adressée au Docteur Philippe van Acker, à l'adresse électronique drvanacker@psychoposturologue.com

Cette demande doit comporter les éléments suivants :

- Prénom et nom.
- Adresse complète et numéro de téléphone.
- Titre sous lequel vous sollicitez la formation (personne concernée, artiste, conseiller ou coach personnel, psychologue, psychothérapeute, cadre, professionnel des ressources humaines, ingénieur...).
- Quelques lignes concernant votre motivation.
- Le mois de l'année auquel vous souhaitez vous former.

Le coût de la formation initiale est de 258 euros. Le versement d'au moins 150 euros fait office de confirmation d'inscription (la somme restante peut être réglée au plus tard le premier jour de formation). Les annulations ne sont pas acceptées et ne donnent pas lieu à remboursement. En cas d'empêchement, votre inscription est reportée à la session la plus proche, ou qui vous convient.

Les stagiaires qui le souhaitent, peuvent se perfectionner dans la technique en étant accompagnés par le formateur, soit à titre individuel, soit en groupe. La journée est alors facturée à 86 euros par participant.

La formation se déroule dans le périmètre de Landerneau (Finistère), le lieu précis étant défini par le nombre de participants.

Elle peut être donnée ailleurs sur le territoire français, à condition que l'organisateur(-trice) prenne en charge les frais de déplacement et d'hébergement du formateur, ainsi que la mise à disposition d'un local pouvant accueillir décemment les participants. D'autres conditions peuvent toutefois être négociées dans l'éventualité d'une collaboration régulière, ou de groupes importants de participants.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

La formation se déroule sur une journée (le dimanche, a priori).

- Accueil et présentations,
- Les principes essentiels du ressenti et du sens intuitif,
- Le fonctionnement du système nerveux autonome et la tension psychique,
- Expériences autour de l'activation du système nerveux autonome,
- Être à l'écoute de soi,
- Trouver des ressources,
- Les étapes du Focusing.