

5 invitations pour vivre en paix avec l'AP

« Prendre le temps d'assister à tes formations aux deux semaines m'a fait beaucoup de bien et m'a permis d'intégrer des éléments dans mon quotidien qui m'aident à préserver une certaine paix intérieure dans les moments plus difficiles. »

Comme parents touchés par la dynamique d'aliénation parentale (AP), nous vivons des situations qui font naître en nous de profonds sentiments d'incompréhension, de colère, d'impuissance et de découragement, pour ne nommer que ceux-là. La formation *5 invitations pour vivre en paix avec l'AP* a été conçue spécifiquement pour vous permettre de trouver en vous la force d'accueillir et de surmonter vos émotions douloureuses, d'agir avec bienveillance sans vous laisser envahir par la haine et la rancœur et de continuer à vivre pleinement tout en gardant espoir et confiance en vous-même et en l'avenir. Grâce à mon accompagnement et à la présence bienveillante des autres membres du groupe, vous cheminerez à chaque bloc de formation vers un peu plus de calme, de clarté et de paix intérieure.

Déroulement de la formation

La formation proposée se divise en six blocs d'apprentissages de deux heures pour un total de 12 heures de formation. Le premier bloc est dédié à l'accueil des participants, à la présentation de l'approche et au déroulement de la formation. Les blocs suivants présenteront chacune des cinq invitations en construisant sur les notions acquises précédemment. Ces blocs d'apprentissage interactifs et dynamiques sont conçus pour vous permettre d'intégrer les connaissances et de développer les compétences nécessaires pour retrouver une paix intérieure durable ainsi mieux faire face aux expériences difficiles auxquelles vous êtes confrontés. Vous aurez également l'occasion de mettre vos apprentissages en pratique et l'appliquer aux situations de votre choix.

Ainsi, à travers cinq invitations, vous apprendrez à :

- Poser un regard nouveau sur votre histoire personnelle et sur vous-même;
- Reconnaître, accueillir et comprendre les sentiments qui vous habitent;
- Identifier l'origine de votre mal-être;
- Retrouver votre pouvoir d'agir;
- Faciliter l'émergence de nouvelles stratégies et de moyens concrets pour retrouver une paix intérieure; et
- Développer un état d'esprit positif et les qualités humaines nécessaires à l'atteinte de vos objectifs.

Des pratiques quotidiennes et des exercices seront proposés et entre les blocs d'apprentissage afin de consolider vos acquis.

« Je trouve qu'il s'est créé une belle complicité entre les membres du groupe. Notre rendez-vous du lundi est vite devenu une belle habitude. J'avais hâte à la formation car elle me faisait du bien. »

Durée et format

Pour la session Hiver 2024 :

- **Deux groupes virtuels**¹ un minimum de 6 participants est requis et le nombre maximal est limité à 12 :
 - Groupe virtuel du lundi : les 26 février, 11 et 25 mars, 8 et 22 et 6 mai 2024 de 19h00 à 21h00.
 - Groupe virtuel du mercredi : les 28 février, 13 et 27 mars, 10 et 24 avril et 8 mai 2024 de 19h00 à 21h00.
- **Un groupe en présentiel** est également offert en format week-end intensif. Un minimum de 6 participants est requis et le nombre maximal est limité à 12 participants.
 - Samedi et dimanche de 8h30 à 16h30 au Centre St-Pierre à Montréal.

« C'est une grande richesse d'avoir eu Sylvain pour nous accompagner et d'avoir été avec des participants qui vivent la même problématique que moi. Je crois que ça aide énormément dans la compréhension et l'empathie que nous pouvons avoir envers les autres. »

Prix

Groupes virtuels : 295 \$

Groupe en présentiel : 345 \$

À propos de moi

Je m'appelle Sylvain Bernier et je suis une personne qui a choisi de mettre la bienveillance et la sagesse au centre de sa vie. Ma mission de vie consiste à accompagner des personnes individuellement ou en groupes dans leur développement personnel. Je pratique le coaching en développement intégral depuis 5 ans et j'offre des formations de groupe en format virtuel ainsi qu'en présentiel. Je suis coach certifié ACC par la Fédération internationale de coaching (FIC).

Pour réserver votre place à l'une ou l'autre de ces formations ou si vous avez besoin d'informations additionnelles, écrivez-moi à sbernier@katalysperformance.ca.

¹ Pour celles et ceux qui choisiront le format virtuel, notez qu'il sera possible de vous joindre exceptionnellement à l'autre groupe virtuel (lundi ou mercredi) si vous n'êtes pas disponibles pour l'une ou l'autre des dates ci-dessous.