



## Programme de la formation

### « Relation Corps-Esprit : dissonances et harmonies »

1 jour soit 7 heures - Horaires : 9h30 - 18h30

Dates de la formation : 17 mars 2025

Délais d'accès : les inscriptions sont prises jusqu'à 15 jours avant, sous réserve de places disponibles.

Public de cette formation : Managers, dirigeants, consultants, coachs, particuliers.

Prérequis : Avoir fait la formation « Développer son efficacité interpersonnelle » (module 1 de l'Élément Humain de Will Schutz, 4 jours), ou « Développer sa confiance en soi (avec la méthode Schutz) », ou avoir parcouru le matériel de l'Élément Humain lors d'un coaching individuel.

Les objectifs de la formation :

- A partir du travail réalisé dans le module 1 et notamment sur la matrice ICO (Inclusion Contrôle Ouverture), appréhender les **applications sur le corps**, la santé, et le bien-être
- Explorer les liens entre corps et esprit et identifier des pistes d'action pour améliorer son bien-être et son estime de soi.

Contenu du programme :

- Rappels des grands principes de la méthode : la vérité, le choix, la conscience, les mécanismes de défense, Inclusion Contrôle et Ouverture
- Exploration de la relation Corps Esprit : l'esprit agit-il sur le corps ? Le corps agit-il sur l'esprit ?
- Les leviers pour se mobiliser et le lien entre santé et estime de soi
- Conclusion et apprentissages

Méthodologie :

- La méthodologie utilisée est celle de l'Élément Humain® de W. Schutz. C'est une approche qui est utilisée dans 25 pays dans le monde depuis plus de 30 ans.
- Cette pédagogie, originale, utilise la dynamique du groupe, dans un cadre protégé et bienveillant. Elle s'appuie sur la présentation de concepts clés, des réflexions sur soi, des feedbacks des autres participants, des visualisations et des activités expérientielles, ainsi que des apports théoriques.

Mode d'évaluation : Quizz en début et en fin de formation. Formatrice : Nadège BOURGOIN, certifiée LHEP.

Tarif : Entreprises et conventions OPCO : 590 € H.T. (TVA non applicable)

Indépendants sans convention, particuliers : 350 € H.T. (TVA non applicable)

**Pour plus d'informations et pour s'inscrire, merci d'appeler au 06-75-62-84-95 ou d'écrire à l'adresse email suivante : [n.bourgoin@accordage.eu](mailto:n.bourgoin@accordage.eu)**

Merci de nous préciser dans votre demande si des participants sont en situation de handicap, afin que nous puissions mettre en œuvre des solutions adaptées, dans la mesure du possible.

Document mis à jour le 4 juillet 2024

Accordage, 8 avenue Dianoux - 92600 Asnières sur seine – France – Tel : +33 (0)6 75 62 84 95

SARL au capital de 5000 Euros – RCS de Nanterre : 804 263 226 - Code APE : 7022Z – TVA : FR50 804263226 – Numéro de déclaration d'activité de formation : 11 92 20727 92 – Accordage est référencée sur le Datadock et certifiée Qualiopi pour les actions de formation.