

Les 5 principes de l'Ecoute Mutuelle

1 Se respecter

2 Parler et écouter à temps égal

3 Encourager l'expression des émotions

4 Parler librement et écouter sans jugement

5 Commencer et finir par quelque chose de positif et de concret dans nos vies

Informations théoriques et pratiques :

<https://cocreer.net>

Le site international :

<https://co-counselling.info/en>

Page facebook :

Ecoute Mutuelle Cci francophone

Groupe facebook :

Ecoute Mutuelle

Contact :

contact@cocreer.net



Dates et lieu des formations

Initiation :

- 1 - Samedi 9 nov. : 19h30- 22h30
- 2 - Dimanche 10 nov. : 19h-22h

Apprentissage :

- 1 - Samedi 23 nov. : 19h30-22h30
- 2 - Samedi 30 nov. : 19h30-22h30
- 3 - Dimanche 1^e déc. : 19h-22h
- 4 - Samedi 7 déc. : 19h30 -22h30
- 5 - Samedi 14 déc. : 19h30-22h30
- 6 - Dimanche 15 déc. : 19h-22h

Maîtrise :

- 1 - Samedi 11 janv. : 19h30-22h30
- 2 - Samedi 18 janv. : 19h30-22h30
- 3 - Samedi 25 janv. : 19h30-22h30
- 4 - Dimanche 26 janv. : 19h-22h

Les cours auront lieu à 10mn de Nation, à 2mn du métro Philippe Auguste.



Tarifs

Nous proposons en tarif normal, un tarif subventionné et un tarif solidaire. Le Tarif normal est : Initiation : 70 €, Apprentissage : 210 €, Maîtrise : 140 €, I+A+M : 365€
Nous pensons aussi qu'en vous engageant sur le cycle entier, vous vous offrez une ressource importante, un beau cadeau, pour chaque jour de votre vie.

Ecoute Mutuelle - Formation IAM 2019



La méthode simple pour donner toute leur place à la raison et à l'émotion.



Pourquoi pratiquer l'Ecoute Mutuelle ?

Nos sentiments sont au cœur de notre force de vie. Mais quelle place consciente leur accordons-nous ? Pourquoi attendre les moments de crise pour prêter attention à ce domaine si central ?

Nos joies valent la peine d'être célébrées, reconnues, et nos craintes et désespoirs ont besoin d'être pris en compte.

En reconnaissant nos émotions, en les nommant, en les travaillant, nous reprenons notre entière liberté face à ceux qui pourraient tirer parti de nos faiblesses émotionnelles, nous renouons avec toute la force de notre intelligence.

A chacun sa façon de grandir, en toute liberté !



Le programme I. A. M. :

I – Initiation : Vision globale et initiation aux bases – Qu'est-ce qu'une session ? Qu'apporte-t-elle ? Comment se déroule-t-elle ? Comment le travail émotionnel nous permet d'avancer ?

A – Apprentissage : Accompagner en empathie dans toutes les situations - Développer une approche positive de la réalité et l'utiliser au quotidien. Identifier les blessures et les accueillir. Les mécanismes psychiques. Vivre et accompagner la décharge émotionnelle. Les suggestions en Ecoute Mutuelle.

M – Maîtrise : Conseiller en groupe, utiliser l'EM dans la vie courante, pouvoir se joindre à des rencontres internationales – Intégration des notions, égalité et anti- racisme, leadership, Plan d'avancée personnelle, « au revoir ».



Concrètement, comment ça se passe ?

L'objectif est d'acquérir les compétences pour être totalement autonome dans sa gestion émotionnelle.

En voici les étapes :

1 – vous participez à une réunion d'information

2 – vous prenez contact avec le formateur pour un entretien personnel

3 – vous prenez part à une formation

Après avoir acquis les basiques au cours des trois étapes, vous devenez « Membre de l'Ecoute Mutuelle », vous pouvez participer aux rencontres nationales et internationales (CCI).

Quelle formule choisir ?

Il est possible de suivre les formations IAM de façon indépendante, il est recommandé de les associer pour en tirer le bénéfice pédagogique maximum.