

LES CLÉS DE L'ESTIME DE SOI

L'Élément Humain®, Gestalt thérapie et Thérapie Cognitivo Comportementale

Nicolas Gross, M.A. in Org. Psy., LHEP™

*Parce que je reconnais comme mien tout ce qui est à moi,
je puis me connaître davantage.
En agissant ainsi, je peux m'aimer
et être en bonne relation avec chaque partie de moi-même.*

Virginia Satir

LES CLÉS DE L'ESTIME DE SOI

L'Élément Humain®, Gestalt thérapie et Thérapie Cognitivo Comportementale

L'estime de soi est à la base de tous les comportements humains. Une bonne estime de soi soutient des comportements sains, matures, adaptés aux circonstances, flexibles et efficaces. Elle permet d'être en contact avec soi et avec l'environnement. Elle favorise le développement de relations enrichissantes, dynamiques et constructives tant sur le plan personnel que professionnel. Enfin, elle constitue un tremplin pour l'affirmation de soi et la réalisation de soi.

Conduit par une équipe pluridisciplinaire, ce programme est construit sur les travaux du psychologue américain Will Schutz, sur les apports de la Gestalt thérapie et sur les techniques de thérapie cognitivo comportementale (TCC). La combinaison de ces approches permet aux participants de travailler sur le plan cognitif, émotionnel, corporel et relationnel et de progresser rapidement et durablement vers une meilleure estime de soi et une affirmation de soi dans tous les domaines de leur vie.

Dans un premier temps, les participants seront guidés vers une plus grande conscience de soi par une exploration du rapport au choix et à l'ouverture, des comportements, des ressentis, du concept de soi et des mécanismes de défenses. Les participants travailleront ensuite avec les techniques de Gestalt thérapie sur le contact à soi et à l'environnement et sur l'acceptation de soi qui est la clé pour développer une meilleure estime de soi. Enfin, ils s'exerceront à l'affirmation de soi à l'aide de multiples processus issus de la thérapie cognitivo comportementale.

Ce programme est structuré sous forme de 12 modules de 3 heures répartis sur une période de 4 mois. Le nombre de participants sera limité à 12 personnes maximum pour donner à chacun l'espace et l'attention nécessaires à un travail en profondeur et adapté à ses besoins spécifiques.

Objectifs

Une conscience de soi plus profonde conduit à l'acceptation de soi et donc à l'estime de soi qui est à la base de l'épanouissement de soi. Vous pourrez alors:

- Influencer votre vie dans la direction que vous souhaitez
- Être conscients de vos pensées et de vos émotions
- Savoir ce qui se passe en vous
- Ne pas avoir peur de vous regarder lucidement
- Dire votre vérité aux autres tout en préservant le lien
- Demander de l'aide quand c'est nécessaire
- Accepter les critiques et en faire un usage positif
- Faire un usage optimal de vos capacités de penser, de ressentir et d'agir
- Vous sentir importants et comprendre votre impact sur les autres
- Vous sentir compétents pour affronter chaque situation difficile pour vous
- Vous sentir dignes d'être aimé tel que vous êtes et pour ce que vous êtes
- Ressentir la joie qui provient de l'utilisation de votre potentiel

Programme

12 modules de 3 heures

Conscience de soi | L'Élément Humain®

1. Notions fondamentales
2. Mes comportements et mes ressentis
3. Mes mécanismes de défense
4. Concept de soi et estime de soi

Acceptation de soi | Gestalt thérapie

5. Mon corps, ma maison
6. Honte et culpabilité
7. Moi et l'autre: la mesure de ma distance
8. Nos paysages intérieurs

Déploiement de soi | TCC

9. Gestion des émotions
10. Gestion des conflits
11. Résilience
12. Affirmation de soi

Contenu

Module 1 – Notions fondamentales

Présentation du programme et des intervenants. Explication du cadre et de la méthodologie. Formation du groupe de participants avec des exercices soutenant le développement d'un climat de confiance et d'ouverture. Exploration des principes de choix, de vérité et de conscience de soi qui soutiendront le travail des participants pendant toute la durée du programme.

Module 2 – Mes comportements et mes ressentis

Dans ce module, les participants auront l'occasion d'explorer leurs façons d'interagir avec leur environnement. Ils mettront en lumière la manière dont ils préfèrent être en contact avec les autres, la façon dont ils exercent le contrôle autour d'eux, et le degré d'ouverture qu'ils préfèrent avoir dans leurs relations. Ils auront également l'occasion de prendre contact avec leur sentiment d'importance, de compétence et d'amabilité et pourront identifier les peurs inconscientes qui provoquent les rigidités dans les interactions avec les autres. Ils en repartiront avec des clés leur permettant de gagner en flexibilité et en efficacité relationnelle.

Module 3 – Mes mécanismes de défense

Dans ce module, les participants pourront explorer leurs mécanismes de défense. Ces mécanismes génèrent des interruptions de contact à soi et à l'environnement et altèrent la perception de la réalité. Ils sont d'autant plus nuisibles qu'ils sont une source de désagréments voire de conflit dans la relation à l'autre. Les participants apprendront à les repérer avant qu'ils ne s'enclenchent et à garder ainsi le contact à soi et à l'autre en toutes circonstances.

Module 4 – Concept de soi et estime de soi

Ce module conduira les participants à prendre conscience du regard qu'ils ont sur eux-mêmes (concept de soi) et de la manière dont ils se sentent à propos de la manière dont ils se perçoivent (estime de soi). Il les amènera à comprendre les origines de leurs comportements et à découvrir différentes techniques leur permettant de soutenir l'estime de soi.

Module 5 – Mon corps, ma maison

Ce module nous portera à regarder et à sentir quelle est la nature de notre relation à notre propre corps, à son histoire, aux confits et tensions qu'il contient, et aussi au plaisir et aux espaces de quiétude qu'il nous procure. La relation que nous avons avec notre corps est le miroir de notre estime, comment nous « l'habitons », comment nous sommes en relation avec lui, détermine comment nous nous vivons intérieurement. L'objectif de ce module sera d'explorer la relation à notre propre corps et voir comment habiter "notre maison" plus sereinement.

Module 6 – Honte et culpabilité

Dans ce module, nous explorerons l'impact de la honte et de la culpabilité dans nos vies. La honte et la culpabilité sont des émotions complexes et puissantes qui peuvent inclure l'expérience de l'impuissance et le sentiment d'une perte de l'estime de soi, comme la conséquence de l'échec. Ces émotions dites "morales" soulèvent beaucoup de questions et nous informent énormément sur qui nous sommes; notre relation avec nos désirs, notre sens de la responsabilité, notre estime de soi, nos exigences. Elles nous informent sur la manière dont nous jugeons intérieurement nos actes, nos émotions, nos pensées. L'objectif de ce module sera d'en décrypter les mécanismes, de révéler quels dialogues internes les accompagnent, d'essayer d'accéder aux émotions qu'elles cachent et de voir quels sont les outils, propres à chacun pour s'en libérer.

Module 7 – La distance entre moi et les autres (Quelle est MA mesure?)

Dans ce module, nous explorerons la distance de notre propre espace. L'objectif de ce module sera d'explorer notre frontière de contact avec l'autre et l'extérieur et de détecter certains de nos mécanismes automatiques qui nous empêchent d'être plus libres dans l'expression de nos besoins d'espace. Il serait facile de considérer que la peau est notre frontière de contact entre l'intérieur et l'extérieur pourtant notre sensation d'espace intérieur fluctue; nous pouvons nous sentir envahis intérieurement par une situation ou par quelqu'un avec qui n'avons aucun contact ou au contraire envahir l'espace de l'autre, parfois sans en avoir conscience.

Module 8 – Nos paysages intérieurs (Expérience du corps sans le regard)

Ce module est une invitation à "se vivre" sans le regard de l'autre dans une dynamique de groupe. Le mouvement authentique est une discipline qui nous offre un espace où à travers le corps, notre réalité la plus concrète, nous pouvons étudier, observer, explorer comment s'élaborent des images, des sensations, des émotions, des pensées. Traverser l'espace de nos paysages intérieurs, laisser le mouvement qui surgit nous emmener, nous révéler, nous transformer... L'objectif de ce module est de mieux comprendre notre relation entre résilience et contrôle, monde intérieur et extérieur, individuel et collectif, conscient et inconscient.

Module 9 – Gestion des émotions

Dans notre monde très axé sur la pensée rationnelle, la performance et l'apparence physique, l'expression adéquate et cohérente de son propre vécu émotionnel est un challenge auquel nous sommes confrontés quotidiennement. L'objectif de ce module est d'apporter aux participants des outils utiles et simples afin de mieux identifier, accueillir et exprimer leurs émotions.

Module 10 – Gestion des conflits

Savoir poser des limites dans ses relations au travail mais aussi dans la vie privée peut être une affaire délicate. Qu'est-ce qu'une limite et comment la fixer sans risquer de mettre en péril la relation avec nos chers-ères ou avec nos collègues? Dans ce module nous allons explorer les dynamiques interpersonnelles et le vécu interne lorsqu'on est confronté à une situation conflictuelle.

Module 11 – La résilience

L'accent de notre système psycho-médical est dans la plupart des cas mis sur une approche symptomatique qui ne s'interroge pas sur l'origine du problème. La résilience fait appel à la capacité d'enrichir sa capacité d'introspection et de savoir mobiliser ses propres ressources afin d'obtenir des résultats durables et d'améliorer son bien-être. En introduisant des modérateurs de stress dans notre quotidien et en ajustant certains comportements, nous apprenons à augmenter notre vitalité et à prévenir des états de stress aigus pouvant mener au burn-out.

Module 12 – Affirmation de soi

Ce module se veut comme les précédents interactif et expérientiel. Au travers de jeux de rôles, de mises en situation et d'exercices en sous-groupes, ce module a pour objectif de développer l'art de l'assertivité et les habiletés interactionnelles afin de pouvoir maintenir un dialogue et de se faire entendre et respecter en s'affirmant d'une façon appropriée.

Conduite des ateliers

Nicolas Gross, M.A. in Org. Psy., LHEP™

Ancien membre de direction des ressources humaines avec plus de 15 ans d'expérience de management dans différentes industries du secteur privé et public, Nicolas Gross déploie des interventions sur mesure à fort impact permettant d'améliorer profondément la qualité des relations humaines au travail, de renforcer durablement la dynamique des équipes, et de transformer la culture des organisations.

Titulaire d'une Licence en Droit de l'Université de Lausanne, d'un Master en Économie Financière de Boston University et d'un Master en Psychologie Organisationnelle du Massachusetts School of Professional Psychology, praticien certifié Élément Humain® & Implicit Career Search®, il s'est aussi formé à l'analyse transactionnelle. Il est également expert ASFC aux examens du brevet fédéral de spécialiste en conduite d'un groupe pour les modules de leadership et se forme à l'École Parisienne de Gestalt (EPG) en vue de devenir Gestalt thérapeute.

Nicolas Gross est membre de l'American Psychological Association et adhère au APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Il est supervisé par Mireille Binet, Psychologue FSP, Psychothérapeute ASP, formatrice et superviseur EATA certifiée en champ Psychothérapie (TSTA-P).

Alexandre de la Riera, Gestalt thérapeute apsG

Franco-espagnol vivant à Genève depuis 1998, formé et diplômé en thérapie Gestalt par Albert Rams et Cristina Nadal (Barcelone), Alexandre de la Riera travaille depuis 2016 en tant que Gestalt thérapeute en individuel et dans un contexte de groupes.

En 2010, poussé par sa passion grandissante pour la psychologie, l'humain et la spiritualité, il a entamé une redirection de carrière vers les psychologies humanistes, dont la Gestalt fait partie, pour devenir son centre d'activité principale. Il est également professeur de design dans une formation qu'il a lui-même créée. Entre 2001 et 2015 le design a été sa profession principale, en indépendant. Il a dirigé de nombreux projets en design horloger, design d'espaces et design industriel, aussi bien pour des maisons horlogères de luxe en Suisse que pour des compagnies internationales en Europe, en Chine et aux USA. De ces années d'expérience en tant que designer, il a acquis de solides connaissances en gestion de projets, en marketing, stratégie de produits, en direction d'équipes et bien sûr, en créativité.

Alexandre de la Riera est membre titulaire de l'AETG (association espagnole de thérapie Gestalt) et membre de l'apsG (association professionnelle suisse des Gestalt thérapeutes).

Constantin Diederichs, Psychologue TCC

Après une longue expérience dans le monde de l'entreprise où il a pu acquérir de solides connaissances des marchés financiers ainsi que de l'art de la négociation et de la vente, Constantin Diederichs est revenu depuis quelques années à son métier de base, la psychologie.

Titulaire d'un Master en Psychologie, d'un Master of Business Administration et d'un CAS en stratégies cognitivo-comportementales (TCC), son objectif est aujourd'hui de combiner ces diverses compétences afin d'offrir des prestations sur mesure et d'apporter une réelle valeur ajoutée tout en recherchant une plus grande satisfaction personnelle dans le métier exercé.

Sous forme d'ateliers de groupes ou en face à face, il aide les personnes à améliorer et à dynamiser leurs compétences interactionnelles en travaillant des thématiques spécifiques telles que la gestion des émotions, la résilience, la prévention du burn-out ou l'affirmation de soi.

Prochaines sessions

Session Printemps 2020

Jeudis 18h00 - 21h00

19, 26 mars,

2, 9, 23 avril,

7, 14, 21, 28 mai,

4, 11, 18 juin 2020

Session Automne 2020

Jeudis 18h00 - 21h00

3, 17 septembre,

1, 8, 15, 29 octobre,

5, 12, 19, 26 novembre,

3, 10 décembre 2020

Informations pratiques

Lieu

Atrium

Institut de Formation en Analyse Transactionnelle

Chemin du Pont-de-Ville 11

1224 Chêne-Bougeries

Tarifs

CHF 1'440.- pour les personnes finançant elles-mêmes leur inscription

CHF 1'920.- pour les personnes dont l'inscription est financée par l'employeur ou un autre organisme

Inscriptions

www.nicolasgross.com/estime

Nicolas Gross, M.A. in Org. Psy., LHEP™
Coaching, Formation & Conseil
Avenue Dumas 12
1206 Genève (Suisse)
+41 79 772 6415
mail@nicolasgross.com
www.nicolasgross.com