



"QUI VEUT CHANGER LE MONDE EN MOI ?"

Qui en nous conduit nos vies et nos projets ?
Comment donner le pouvoir à la sagesse dans nos choix quotidiens ?
Comment laisser rayonner le meilleur de soi ?

STAGE de DÉCOUVERTE de L'IFS (Internal Family System)

PARIS : 8 et 9 mai 2017

MONTPELLIER (Vailhauquès) : 1 et 2 juin 2017

Pourquoi ?

Pour découvrir les bases du modèle IFS, commencer à faire connaissance avec son équipe intérieure et apprendre à la piloter avec plus de conscience et d'inspiration. Un premier pas vers le Self-leadership !

Pour qui ?

Porteurs de projets, animateurs, éducateurs, parents, accompagnateurs de transitions, citoyen engagé... et pour toute personne qui désire oeuvrer à son échelle à la création d'une société respectueuse de l'humain et de la nature, en incluant sa propre transformation.

Par qui ?

Animé par **Isabelle Desplats**, psycho-praticienne IFS certifiée depuis 2015 et formatrice en Communication NonViolente depuis 2005. Co-fondatrice du mouvement Colibris qu'elle a présidé jusqu'en 2014 et aujourd'hui de l'écodomaine de Vailhauquès, elle est passionnée par le lien entre changement personnel et changement sociétal. Elle est initiatrice des stages "IFS for social change" qu'elle a co-crées avec Richard Schwartz, fondateur de l'IFS.



Qu'est-ce que l'IFS ?

Créé par le Dr Richard Schwartz aux Etats-Unis, l'IFS (Internal Family System) est un modèle puissant de connaissance de soi et de résolution des tensions internes. Cette approche initialement psychothérapeutique reconnue aux Etats-Unis depuis 30 ans pour son efficacité à libérer des comportements limitants ou toxiques, se révèle aussi **une puissante pratique de conscience et d'évolution**. Elle s'étend aujourd'hui aux champs de l'éducation, du management, de la médiation, du coaching et de la santé. Sa pratique permet de développer progressivement le Self-leadership, caractérisé par plus d'harmonie interne, de justesse dans la conduite de nos projets et de légèreté dans leur réalisation.



● Le *Self-leadership* c'est quoi ?

Beaucoup de choses sont dites sur la nécessité d'un changement de société; de même sur les moyens et les méthodes pour agir. En revanche, peu est dit sur l'**état intérieur** qui permet l'action juste. Il est pourtant observable que l'état intérieur à partir duquel nous agissons influence nos comportements, la qualité de nos décisions, nos coopérations, le type d'énergies que nous mobilisons et leur impact sur nos projets et sur ceux qui nous entourent. L'IFS montre que **l'état intérieur dépend de *qui est aux commandes en nous***. Comment décider, agir et coopérer à partir d'un espace intérieur clair, connecté, confiant, calme et créatif ?

Le Dr Richard Schwartz appelle cet espace de conscience le **Self**. Présent en chaque être humain, le Self est naturellement pourvu des qualités de calme, clarté, compassion, courage et créativité... Quand notre système intérieur lui fait confiance, le Self agit comme un coordinateur autour duquel les "parties" de nous, ces différents personnages qui composent notre équipe intérieure, mobilisent naturellement leurs ressources dans une coopération harmonieuse. C'est ce qu'on appelle le *Self-leadership*. Cet état de fonctionnement interne et externe de l'individu, en relation fluide et créative avec son environnement est le but de la pratique de l'IFS.

● Objectifs du stage

Ce stage sera à la fois un atelier expérientiel et une découverte concrète des bases du modèle IFS pour les appliquer à soi-même.

Nous l'utiliserons pour nous aider à faire connaissance avec notre système intérieur et repérer les ressorts par lesquels nous agissons : les personnages qui se mobilisent pour faire face aux défis rencontrés dans notre quotidien d'acteur du changement et prennent le contrôle de notre vie bien souvent à notre insu.

Nous découvrirons ensemble comment développer un espace sécurisé permettant de les accueillir et de créer ou restaurer une relation harmonieuse avec le centre de notre être, le *Self*, lui permettant de retrouver son rôle naturel de leader clair et conscient.

Chaque participant repartira avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans son quotidien.

PS : la dimension thérapeutique de l'IFS sera évoquée mais non enseignée durant ce stage de découverte. Elle est bien souvent nécessaire pour libérer notre système de charges limitantes (croyances, émotions fortes, réactions de défense inappropriées) et tirer tout le bénéfice du modèle; ce travail se déroule dans le cadre de séances individuelles.

● Informations pratiques et inscriptions

Lieux **Paris** : rue Jacques Louvel Tessier Paris 10^e – Métro Goncourt et République
Montpellier : Ecodomaine de Vailhauquès, à 15 km de Montpellier.

Horaires Accueil 9h – Démarrage 9h30 – Fin journées 18h30.

Repas **Paris** : repas libre dans le quartier – **Vailhauquès** : repas servi – 12 €

Tarif (hors repas et hébergement)

Entreprise	Profession libérale, TPE, Association	Particulier
900 €	420 €	250 €

Inscriptions : Catherine Pasquer : secretariatidf@gmail.com Tel : 06 08 16 08 80

Contact formatrice (si besoin) : isadesplats@gmail.com





Bulletin d'inscription

STAGE :

Intitulé du stage : **Découverte de l'IFS (Internal Family System) et du Self-leadership**

Dates : Lieu :

Nombre de jours : **2 jours** Nombre d'heures : **14 heures**.....

PARTICIPANT :

Mme Mlle M Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Portable : Mail :

Fonction :

La formation est effectuée :

dans le cadre du plan de formation professionnelle continue

à titre individuel et vise à apporter un plus dans mon activité professionnelle actuelle ou future

à titre individuel et s'appliquera uniquement dans ma vie personnelle

Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre de la formation continue et dans ce cas nous avons besoins des informations suivantes pour établir la convention, merci de les compléter.

ENTREPRISE

Raison sociale : N° Siret :

Adresse :

Code postal : Ville :

Responsable de l'inscription

Nom : tél. : mail :

Signataire de la convention

Nom : tél. : mail :

Adresse d'envoi de convocation si différente

Adresse :

Code postal : Ville :

INSCRIPTIONS, FACTURATION & REGLEMENT

- **Particuliers et professions libérales**, retourner le présent bulletin muni d'un chèque de 100 € à l'ordre de **KAIROS** (sera encaissé à l'issue de la formation ou retourné en cas de désistement < 15 jours ouvrés avant le stage) à : **Catherine PASQUER, 25 rue des Genêts 17138 SAINT XANDRE - secretariatidf@gmail.com - Tel 06 08 16 08 80**
- **Entreprises et institutions**, retourner la convention de formation professionnelle signée à Catherine Pasquer. Le paiement s'effectue à réception de facture.

Cachet de l'entreprise et signature

Signature du participant

