STAGE DÉCOUVERTE DE L'IFS
...
FOR SOCIAL CHANGE

"QUI VEUT CHANGER LE MONDE EN MOI ?"
Qui en nous conduit nos vies et nos projets ?
Comment donner le pouvoir à l'inspiration et à la sagesse dans nos choix quotidiens ?

2 JOURS POUR DÉCOUVRIR L'IFS (Internal Family System)

Les 7 et 8 JUILLET 2016
A MONTPELLIER-Vailhauquès (34)

Pour quoi ?

Pour faire connaissance avec son équipe intérieure et apprendre à la piloter avec plus de conscience et d'inspiration : un pas vers le Self-leadership.

Par qui ?

Animé par Isabelle Desplats, psycho-praticienne IFS certifiée et formatrice en Communication Non Violente et en gouvernance participative. Co-fondatrice du mouvement Colibris et de l'écodomaine de Vailhauquès, Isabelle est passionnée par l'articulation entre changement personnel et changement sociétal.

Pour qui ?

Pour toute personne qui désire oeuvrer à la création d'une société respectueuse de l'humain et de la nature par sa propre transformation : porteurs de projets à valeur ajoutée sociétale, managers, animateurs, éducateurs, parents, accompagnateurs de transitions…

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

Lieu : le stage se déroulera à l'écodomaine de Vailhauquès, ferme biologique et oasis-ressource située en pleine nature à 15km de Montpellier.
Horaires : Accueil 9h – Démarrage 9h30 – Fin journée 18h30
Repas : repas partagé avec ce que chacun apportera
Hébergement : une liste d'hébergements vous sera envoyée sur demande.

Tarif (hors repas et hébergement)

Entreprise	Association, TPE, profession libérale	Particulier
800 €	360 €	250 €

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

Contact formatrice : (si besoin) Isabelle Desplats: isadesplats@gmail.com Tel 06 18 94 83 92.

Bulletin d'inscription

STAGE :

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

Dates : 7 et 8 juillet 2016 ..... Lieu : Ecodomaine de Vailhauquès.....

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 **Isabelle Desplats Formation** (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 - inscriptionsid@aol.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