

INTRODUCTION A L'IFS (Internal Family Systems)

Découvrir la beauté du vivant en soi, par le dialogue avec notre famille intérieure

Animé par **Véronique Jaillette**

CURSUS DE 5 ATELIERS COURTS EN SOIREE

PAR VISIO-CONFERENCE



*Découvrir la richesse de nos aspects intérieurs,
Par le dialogue avec les différentes parts de nous,
découvrir leurs vraies aspirations ;
les accueillir dans leurs doutes et leurs tiraillements ;
les relier à notre source de vie : le "Soi" ou "Self".*

Nous explorerons notre monde intérieur, à partir de notre espace de calme et de clarté, pour en découvrir la puissance et la beauté.

Mon approche est basée sur le modèle IFS (Internal Family Systems) du psychologue américain Richard Schwartz (Docteur en Thérapie Familiale et Conjugale) qui permet d'établir un dialogue entre les différents aspects de nous-mêmes et ce qu'il a nommé le "Self" (ou "Soi"). L'IFS permet un puissant ancrage, par la désactivation des émotions, l'harmonisation et la mobilisation des ressources intérieures.

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de découvrir l'approche IFS, et d'en expérimenter pour elle-même la puissance, à partir de la connexion au Self ou Soi.

Vous repartirez avec une conscience nouvelle de vos ressources et des freins qui nous limitent dans l'expression de notre véritable nature. Vous découvrirez des outils pour prendre du recul, accueillir vos différentes parts et apprendrez à reconnaître et développer vos ressources. Vous pourrez vous relier à votre Unité intérieure.

Par son format facile à insérer dans la vie quotidienne, ce cursus permet une intégration en douceur des découvertes et expériences réalisées. Les apprentissages sont progressifs d'atelier en atelier. Ils sont basés sur des apports théoriques simples sur le modèle IFS, et des ateliers expérientiels en petits groupes ou en grand groupe, avec partages, questions/réponses. L'apport du groupe est primordial car il renforce les ressentis et les compréhensions.

Horaires : Cinq ateliers en soirée. De 19h00 à 21h30. Mardis 18/01 – 1^{er}/02 – 15/02 – 1^{er}/03 – 15/03 2022



Qui suis-je ? **Véronique Jaillette**, ancienne directrice d'EHPAD, praticienne IFS, formée à la relation d'aide et à l'écoute empathique (CNV = Communication NonViolente). J'ai ouvert mon cabinet d'accompagnement en février 2019. Je suis engagée sur un chemin de redécouverte de ma véritable nature.

Tarifs : 45 € par atelier – Cursus complet : 200 €. Précisions sur le bulletin d'inscription.

Modalités : Ce stage se déroulera en visio-conférence. Les liens d'accès vous seront envoyés la veille de chaque atelier. Je vous communiquerai également une liste de petit matériel à prévoir.

Renseignements, programmes détaillés et inscriptions : veronijail5691@gmail.com

CURSUS DE 5 ATELIERS IFS EN LIGNE - BULLETIN D'INSCRIPTION

- Intitulé du cursus :** Découvrir la beauté du vivant en Soi par le dialogue avec ses parts
- Animé par :** Véronique Jaillette, praticiennes IFS, et membre du bureau de IFS-Association
- Dates :** Mardis 18/01 – 1^{er}/02 – 15/02 – 1^{er}/03 et 15/03 2022
- Horaires :** De 19h00 à 21h30 Nombre d'heures : 5 x 2,5 heures
- Modalités :** Par visioconférence (zoom). Les liens d'accès vous seront envoyés quelques jours avant le début de l'atelier, ainsi qu'une liste de petit matériel à préparer
Pour une toute première découverte de l'IFS, il est impératif de s'inscrire à la totalité du cursus de cinq ateliers. Si toutefois vous avez déjà une bonne connaissance ou expérience du modèle et que vous ne souhaitez pas participer à tous les ateliers, merci de me contacter.
- Tarifs :** 45 € par atelier – Cursus complet de 5 ateliers : 200 € - A partir du 3^{ème} atelier, il est demandé de s'engager à être présent pour les deux suivants, afin de garantir la cohésion du groupe
- Prérequis :** Ce séminaire est ouvert à toute personne désireuse de découvrir l'IFS (Internal Family Systems), curieuse de dialoguer avec ses parts et engagée sur un chemin d'accueil et de bienveillance envers elle-même
-

DEMANDEUR :

M. Mme Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. mobile : Mail :

Je m'inscris pour le-les atelier-s suivants :

Cursus complet (5 x 2,5 h) 18 janv. 2022 1^{er} fév. 2022

15 février – 1^{er} mars – 15 mars 2022

MODALITES DE REGLEMENT :

Merci de retourner ce bulletin d'inscription daté et signé par mail ou à l'adresse suivante : Véronique Jaillette, au 21D, chemin des Bœufs, 91300 MASSY.

Pour le règlement : par chèque à l'ordre de Véronique Jaillette ou par virement.

Je règle par virement – Merci de cocher cette cas si vous réglez par virement et contactez-moi pour obtenir le RIB.

En cas de désistement :

- moins de 3 semaines avant le début du stage, le chèque d'arrhes est encaissé,
- moins de 10 jours avant le début du stage, la totalité du coût du stage est conservée sauf conditions ci-dessous : le coût du stage peut-être remboursé en cas de force majeure, ou si une personne en liste d'attente peut vous remplacer (celle-ci est constituée au-delà de 12 inscriptions).

Date :

Signature :

Véronique Jaillette – Cursus de 5 ateliers courts
Découvrir la beauté du vivant en Soi – Approche Internal Family Systems
Contact : veronijail5691@gmail.com – 06.76.83.87.58 – Siren : 820534055