



« A la découverte de Soi »

Initiation au modèle IFS - Internal Family Systems

Atelier sur 2 jours animé par Laurent Cook

Offrez-vous une rencontre avec vous-même à travers cette initiation au modèle IFS. L'intention de cet atelier est d'arriver avec sa curiosité et de repartir avec des perspectives : expérimenter en sécurité et à son rythme le lien organique avec ses parts, l'espace du Self et vivre ce modèle IFS si réconciliant et source d'harmonie.

Ces deux jours alterneront entre apports théoriques, travaux personnels, expérimentations et partages en dyade et en groupe.

Cet atelier n'a pas pour objet la thérapie et n'est pas conseillé aux personnes en grandes souffrances.

L'IFS est un modèle développé et éprouvé par Richard Schwartz, ses équipes et son institut depuis plus de 30 ans. Reconnu scientifiquement aux USA, il s'est affiné dans le temps et a été introduit en France vers 2010. Ce modèle permet des réparations et des réconciliations profondes et durables. C'est un modèle à vivre avant tout.

Au programme

- * Accueillir ses émotions, faire connaissance avec qui parle, qui s'exprime, qui décide en soi ;
- * Prendre le temps de la rencontre, de la connexion, développer le dialogue intérieur entre différents aspects de soi (ses parts), reconnaître leurs qualités, leurs forces, leurs élans vitaux, parfois leur blessure, leur vulnérabilité à accueillir avec douceur ;
- * Prendre conscience du vivant en soi, de ce qu'il se joue en ce moment, ce qui s'ouvre au monde et crée du lien, ce qui se ferme et isole ;
- * Développer une ouverture à soi et au monde en créant un espace intérieur à partir du Self, cet espace de conscience et d'accueil-ressource qui guérit nos blessures ;
- * Découvrir le modèle IFS, les protecteurs, les exilés, le Self ;
- * Identifier et développer des qualités du Self, les goûter, les partager dans son système.

Ce séminaire est organisé en présentiel et en petit groupe de 6 à 12 participants maximum. Il sera principalement composé d'ateliers expérientiels, d'apports théoriques en lien avec l'IFS, de partages d'expériences. Vous serez amené à travailler seul, en binôme et en groupe.

Cet atelier de découverte n'est pas axé sur la thérapie, même si tout travail, toute rencontre avec soi participe à retrouver une paix intérieure. Tout ce qui se présente est accueilli mais il n'y a pas d'espace pour travailler et libérer les blessures.

Laurent Cook



Psychopraticien IFS, je rencontre la CNV et l'IFS en 2017 et je suis devenu psychopraticien IFS en 2019. C'est mon unique activité.

Après un long travail personnel, j'accompagne des personnes à explorer et à libérer leurs traumatismes grâce à l'IFS. Aller voir et goûter de l'autre côté de ses blessures, pour grandir et retrouver sa joie de vivre. Je transmets aussi lors de nos weekends ateliers « A la découverte de Soi », initiation à l'IFS.

Je m'inscris dans la psychologie humaniste de Carl Rogers, centré sur l'être. Je pratique la CNV et l'empathie pour être en lien et soutenir les séances d'IFS.

Je continue avec appétit et curiosité à explorer mon système en psychanalyse, en IFS, en Focusing, en supervision et à travers d'autres pratiques ponctuelles complémentaires comme des méditations et des retraites en monastère.

En savoir plus : www.vivrelauthentique.com

Contact : contact@vivrelauthentique.com

07 67 95 20 95

Informations pratiques

Date :	Plusieurs dates possibles, voir inscriptions ou billets
Lieu :	Paris (adresse précisée ultérieurement)
Horaires :	9h30 - 12h30 & 14h00 - 17h30
Tarif :	240 € TTC

Inscription

[Réservations et versement des arrhes en prenant un billet ici](#)

Paiement du solde sur place en chèque ou espèces.

Conditions générales de vente

- ▶ La réservation s'effectue par un billet en ligne et le paiement du solde une fois sur place en chèque ou espèces.
- ▶ Remboursement des billets à 100% si annulation du participant à plus d'un mois avant la date de l'atelier (+1€ de frais de plateforme).
- ▶ les arrhes sont conservées si annulation du participant à moins d'un mois de la date de l'atelier, sauf cas de force majeure (+1€ de frais de plateforme).
- ▶ Le nombre de participants est limité à 12 personnes.
- ▶ Le séminaire peut être annulé si le nombre de participants n'est pas suffisant (remboursement des billets à 100% dans ce cas).
- ▶ Une confirmation est envoyée lorsque le nombre de participants est atteint. Nous vous conseillons d'attendre cette confirmation avant de réserver votre transport et votre hébergement (non remboursés en cas d'annulation du séminaire).