

Flexicologie



7 h



182,00 €

Objectifs

Au terme de la formation, le participant pratiquera les principes de l'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) et de la flexibilité cognitive.

Il sera capable d'observer ses comportements, ses pensées et de passer de la rigidité à la flexibilité psychologique.

La flexibilité psychologique, c'est « être pleinement en contact et ouvert(e) à son expérience du moment présent et savoir persister ou changer de comportement en fonction du contexte, en fonction de ses valeurs » (C.DEVAL).

L'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) n'a pas pour question de chercher ce qui est vrai ou juste mais de savoir si ce que vous faites fonctionne ou non par rapport à ce qui est important pour vous.

Par exemple, vous pouvez dire que vous n'avez pas de chance dans la vie. Avec cette approche, il ne s'agit pas de savoir si vous avez raison ou non, mais de vous demander si cette pensée fonctionne pour vous, c'est-à-dire de savoir si elle vous aide à avancer vers la vie que vous voulez.

La formation vous permettra de :

- Choisir de faire des actions en direction des personnes et des choses importantes pour vous-même en présence d'obstacles intérieurs (pensées négatives, émotions difficiles, sensations inconfortables, souvenirs douloureux) ;
- Développer vos capacités à être présent, ouvert et faire ce qui importe ;
- Améliorer votre qualité de vie, estime de soi, assertivité, efficacité ;
- Améliorer votre motivation personnelle ;
- Optimiser vos performances ;
- Stimuler votre créativité ;
- Offrir un environnement propice au changement ;
- Prévenir le burnout, par une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
182,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 25 mars 2021
de 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)

Flexicologie - Le jeudi 3 décembre 2020, Formation à distance

Organisation

La formation sera dispensée grâce à la plateforme de visioconférence Zoom (il n'est pas nécessaire de disposer d'un compte sur la plateforme pour y accéder). Les modalités pratiques seront communiquées après la confirmation du maintien de la formation.

Nos formations à distance nécessitent que le participant dispose d'un ordinateur (PC/MAC) ou d'une tablette sur lequel/laquelle suivre la formation, d'une caméra, d'un micro et d'une bonne connexion Internet. Il sera demandé au participant d'allumer sa caméra lors de la prise de présences par le formateur.

Renseignements

Tél : 04/229.84.20

€ 182,00 €



Dates de formation

Le jeudi 3 décembre 2020

Horaire

de 9h à 17h



Site de Liège Sainte-Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Dominique Gerin, coach artistique et coach de vie. <https://flexicologie.com/> (<https://flexicologie.com/>)

Flexicologie - Le jeudi 25 mars 2021, Liège

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

€ 182,00 €



Dates de formation

Le jeudi 25 mars 2021

Horaire

de 9h à 17h



Site de Liège Sainte-Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1

4000 Liège

Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Dominique Gerin, coach artistique et coach de vie.