

# Devenir coach spécialisé en recentrage et "Ikigai"

 36 h     512,00 €

## Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe etc.), mais aussi pour les personnes souhaitant pratiquer le recentrage pour elle-même ou aider les personnes de leur entourage professionnel ou relationnel à améliorer le recentrage sur elles, sur leurs projets personnels et/ou professionnels.

## Objectifs

Le recentrage permet de donner du sens à sa vie, de trouver une raison d'être, la joie de vivre et des activités qui font vibrer pour une meilleure santé.

Cette formation de 6 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'être encore plus eux-mêmes.

L'objectif principal est d'encourager vos proches, vos clients et vos patients à se recentrer sur leurs projets en séance individuelle.

Nous alternerons, pour cette formation, la théorie et les ateliers pratiques, ce qui veut dire que nous serons alternativement coach et coaché, nous pratiquerons sur nous-même pour mieux comprendre et ressentir les outils conseillés.

Un autre objectif est d'apprendre à animer des séances de recentrage en petits groupes.

La formation "Ikigai" permet de donner du sens à sa vie, de trouver une raison d'être, la joie de vivre et des activités qui font vibrer pour une meilleure santé. Elle comprend des outils "recentrage" et des gestions de projet.

Cette formation de 6 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'être encore plus eux-mêmes.

L'objectif principal est d'encourager vos proches, vos clients et vos patients à se recentrer et mettre en place leurs projets en séance individuelle.

Nous alternerons, pour cette formation, la théorie et les ateliers pratiques, ce qui veut dire que nous serons alternativement coach et coaché, nous pratiquerons sur nous-même pour mieux comprendre et ressentir les outils conseillés.

Un autre objectif est d'apprendre à animer des séances de recentrage en petits groupes.

### Les grands Classiques du coaching :

- Les compétences
- Les valeurs
- L'analyse des besoins
- La gestion des émotions

### La méthode japonaise "IKIGAI"

Pour retrouver sa raison d'être, aller à la découverte ou la redécouverte de soi:

- De nos passions
- De nos dons
- De notre mission
- Des besoins de l'humanité

### Redessiner son avenir avec du sens

Grâce à différentes techniques dont:

- La relaxation
- La visualisation créatrice

**Mettre en place les moyens pour garder le cap**

Comment garder ses projets en tête pour donner plus de sens à sa vie en ne se laissant pas accaparer par les situations et les personnes vampirisantes:

- Par la zen attitude
- La pensée positive
- L'art thérapie

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
512,00 €
- > **Horaires**
  - 📍 Liège
    - > Du 16 janvier 2024 au 20 février 2024  
De 9h à 16h
- > **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation

# Devenir coach spécialisé en recentrage et "Ikigai" - Les mardis 16, 23, 30/01, 6, 13 et 20/02/24, Liège

## Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 512,00 €

### Dates de formation

Les mardis 16, 23, 30/01, 6, 13 et 20/02/24

### Horaire

De 9h à 16h

### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be](mailto:inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Patricia Houbar est infirmière spécialisée en prévention santé et en énergétique chinoise, maître de stage pour l'université de Liège » formation des adultes «, elle forme des consultants en life coaching et en massothérapie et Jocelyne Bovy, formatrice en bien-être.