



## **Altérité & Amour**

### **Attractions et répulsions**

*S'aimer malgré/ grâce à nos différences*

*Comprendre l'autre pour mieux le prendre en compte*

*Rire de ce qui parfois nous fait souffrir*

### **Intention**

Les relations amoureuses sont souvent intenses et très investies. Or, ce qui nous attire chez l'autre peut aussi parfois nous agacer.

En prenant conscience des zones d'incompatibilité, de tension, l'intention de ce séminaire est de recréer du jeu dans les relations. Retrouver des marges de manœuvre, de la légèreté sur ce qui peut être source de conflits. Fluidifier les relations amoureuses, gérer les différences, s'entraider.

Retrouver la curiosité, l'émerveillement face à la différence.

Se réassurer sur ses talents, reconnaître ceux de l'autre.

Développer son adaptation '*en live*' sur des situations concrètes.

### **Esprit**

Sécurité : vous êtes là pour vous, c'est vous qui savez quels sont vos besoins, tout au long du séminaire.

Vous pouvez faire ou non les exercices proposés, et veiller à vos besoins sans avoir à vous justifier (entrer, sortir), dans le respect du groupe.

Intelligence collective : le déroulement du programme est adapté fluidement à la dynamique du groupe, dans un esprit de coconstruction créative.

Attention portée à chacun, pour que chacun puisse bénéficier pleinement du stage.

### **Programme**

#### **Jour 1 – Connaissance de soi et de l'autre**

Mes ressources et mes situations-problèmes.

Exploration des 4 dimensions du MBTI pour repérer là où c'est fluide ou moins fluide dans nos relations :

- Gestion de l'énergie,
- Décodage de l'environnement,
- Prise de décision,
- Gestion du temps,

par des pratiques permettant de sentir les différences, évidentes ou très subtiles.

Au fil des dimensions, exploration et analyse des cas concrets vécus.

Autopositionnement et définition de son type

#### **Jour 2 : Motivations et interactions**

Perception des dynamiques des types : ce qui anime l'autre, profondément (et qui est toujours respectable).

Pratiques d'écoute profonde et de pleine conscience pour percevoir pleinement l'autre.

Théâtre forum sur des situations réelles « chaudes ».

### **En pratique**

Les personnes ayant déjà fait leur profil MBTI au cours d'une formation récente et souhaitant suivre uniquement la 2<sup>e</sup> journée peuvent s'inscrire au jour 2, après un échange téléphonique.

## **Témoignages**

*« Merci pour cet excellent moment passé avec vous : de la nourriture de l'âme et de l'esprit et tout cela dans la bonne humeur, que demande le peuple ?... »*

*« Merci à toi Léonie pour ta bonne humeur et ton professionnalisme, du pur bonheur. »*

*« Un petit mail pour te remercier de cette formation qui m'a confortée dans mon profil et bien encore confirmé mes axes d'amélioration. Merci beaucoup pour cette animation et ces échanges fluides et hyper intéressants pour ma part. »*

*« Cette formation et tes apports m'ont ouvert les chakras !! Super ! Je suis ravie. »*

*« J'en profite pour te remercier pour l'animation du séminaire qui a fait qu'échanger entre nous tous était simple et donc encore plus facile pour les 'discrets'. »*

*« Merci pour ton animation de cette formation pleine d'énergie et d'humour. »*

*« Ce fut un vrai bol d'air avec de très belles rencontres et des enseignements précieux pour mieux comprendre nos différences, assortis d'une pédagogie très professionnelle et bienveillante ! »*

*« Merci de ta disponibilité, ton écoute, la qualité de ton animation, tes interventions. »*

*« Ce séminaire m'a été très profitable et ton animation y a amplement contribué. A voir pour son application et la suite... »*