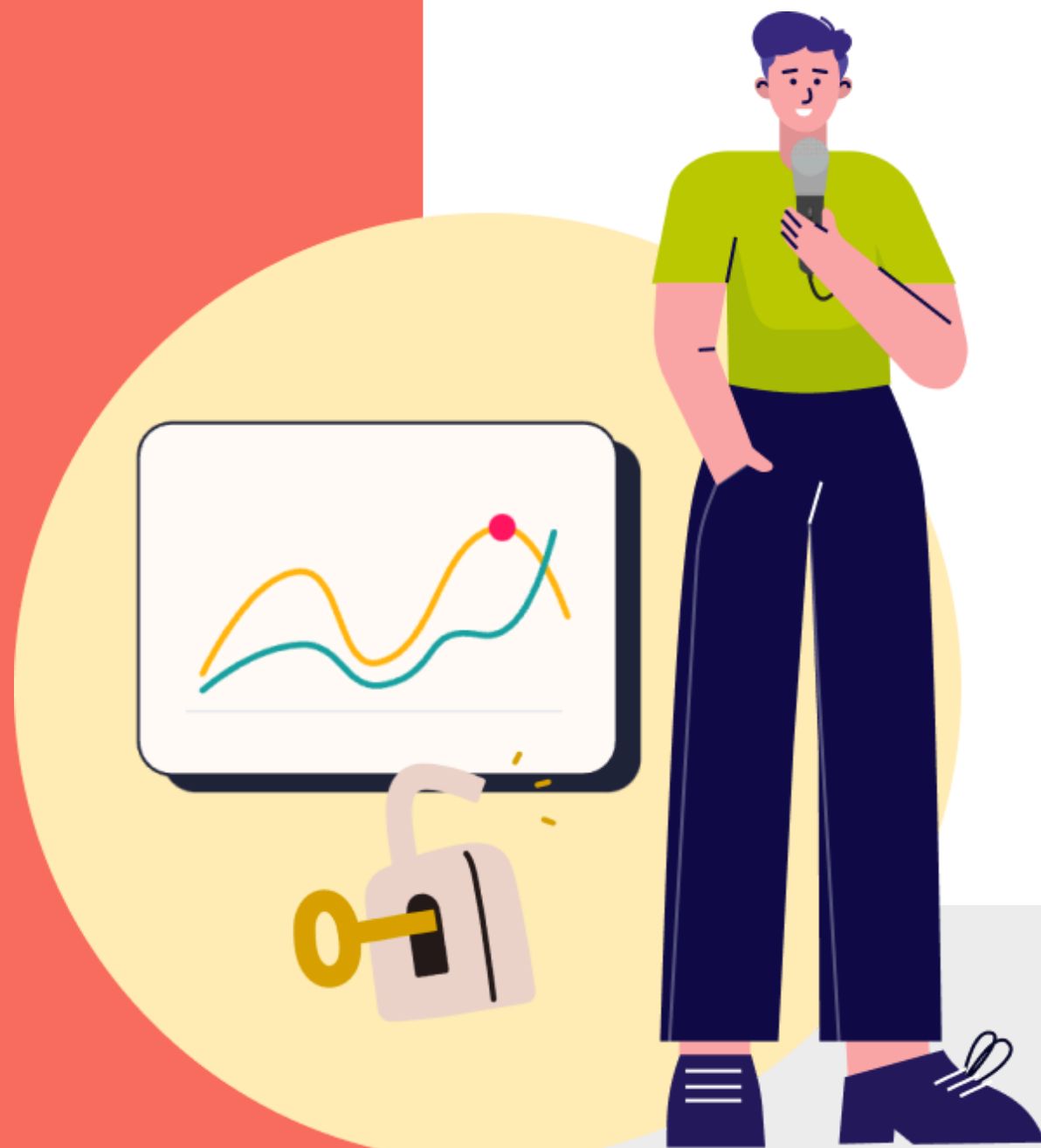


Libération émotionnelle

Vers plus de sérénité et de performance durable



Fabienne Boisneau
Coach-Facilitatrice et Formatrice
Praticienne en libération émotionnelle



Qu'est-ce que la libération émotionnelle ?

La libération émotionnelle est une pratique d'accompagnement individuelle visant à libérer la personne de ses perturbations émotionnelles.

Une perturbation émotionnelle est la partie dysfonctionnelle de la manifestation de l'émotion. Elle se caractérise par une réaction disproportionnée par rapport à la situation vécue. Cette réaction peut être extériorisée ou intériorisée (incapacité à dire ou faire, évitement...)

Une fois la perturbation désactivée, la personne ne ressent plus cette émotion envahissante et peut alors activer l'ensemble de son potentiel comportemental et cognitif.





Comment intégrer la démarche de libération émotionnelle dans l'entreprise ?

Nous identifions 3 axes d'intervention possibles au sein d'une structure professionnelle

PRÉVENIR

La libération émotionnelle est un des "outils" du plan de prévention des risques professionnels, mobilisé quand des collaborateurs en ressentent le besoin.

Nécessite d'animer des ateliers au préalable pour faire connaître la démarche et les bénéfices qui en découlent



TRANSFORMER

La libération émotionnelle est mobilisée comme levier de transformation.

L'accompagnement pourra être réalisé au sein d'un codir, d'une équipe ou d'un groupe transverse, sur la base du volontariat.

Dans un second temps, un éventuel déploiement plus large pourra être organisé au sein de l'entreprise



SOUTENIR

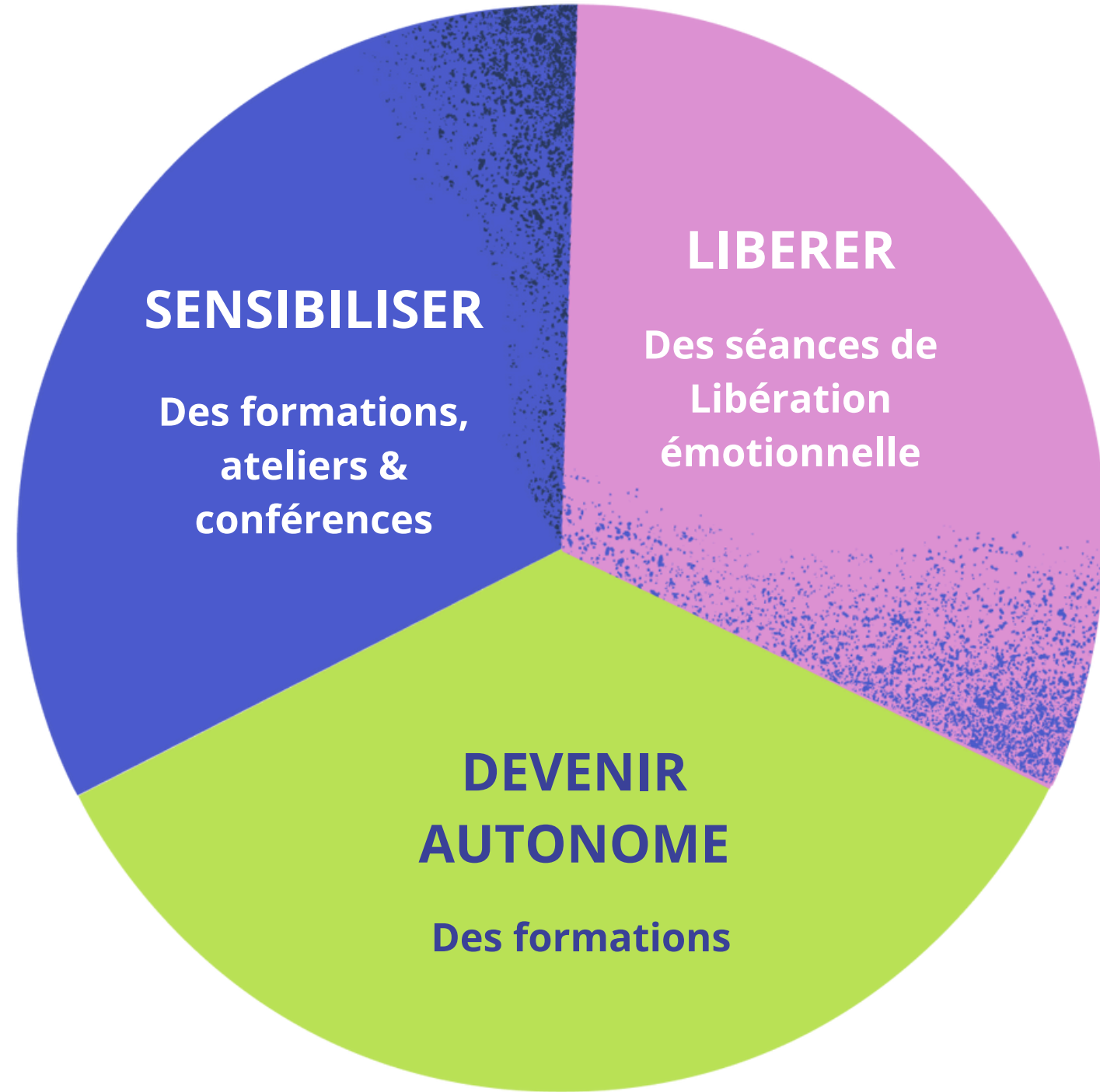
La libération émotionnelle est mise en place, à la demande, lorsqu'un collaborateur est en difficulté émotionnelle (démarche ciblée)

l'animation d'ateliers au préalable pour faire connaître la démarche et les bénéfices qui en découlent peut aider





Nos prestations



Séances avec une praticienne certifiée Alpé



Face à face



Visio

Nos clients :

- Le monde professionnel : dirigeants, managers, salariés
- Le monde de l'enseignement : professeurs, étudiants...
- Les particuliers qui souhaitent engager cette démarche à titre personnel



Prévenir et transformer : Journée de formation en présentiel et accompagnement individuel

Comment travailler sereinement avec ses émotions et celles des autres ?

Constitution du groupe

Public : personnes volontaires

Effectif : 8 à 10 personnes

Pré requis : Pas de pré-requis pour cette journée sur les émotions, si ce n'est l'identification de 2 personnes volontaires pour expérimenter la libération émotionnelle (3 séances : 1 diag + 2 désactivation)

Organisation de la journée

Durée: 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Modalités : présentiel pour la formation, distanciel pour les séances individuelles (toujours sur la base du volontariat)

Animation : Fabienne Boisneau

Les objectifs de cette journée

Découvrir le fonctionnement du système émotionnel

- C'est quoi une émotion ?
- Comment fonctionne notre système émotionnel ?
- Quel rôle joue nos émotions ?

Identifier ses émotions et les besoins sous-jacents

- Reconnaître son émotion et la nommer
- Comment identifier le besoin révélé par notre émotion ?
- Ça veut dire quoi être responsable de ses émotions ?

Mieux gérer ses émotions et découvrir la libération émotionnelle

- Expérimenter des outils de gestion des émotions
- Préventif et curatif: méditation, visualisation, cohérence cardiaque, exercices de respiration, ancrage...
- Identifier ses perturbations émotionnelles et leurs conséquences
- Découvrir la démarche de libération émotionnelle
- Partage par les 2 volontaires de leurs expériences





Comment se passe un accompagnement en libération émotionnelle ?

Séances avec une praticienne certifiée Alpé



Face à face



Visio

DIAGNOSTIC

- La 1ère séance est consacrée à identifier les situations qui vous mettent en perturbation et de choisir celle qui sera travaillée à la séance suivante.

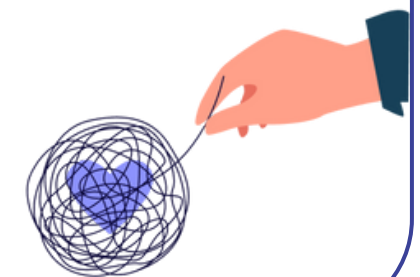
DÉSACTIVATION

- les séances suivantes, en partant d'un exemple concret, nous procédons à la désactivation de la perturbation. C'est à dire que cette situation ne vous procurera plus ces réactions inappropriées.

AUTONOMIE

- Après plusieurs séances guidées, vous pouvez faire le choix de vous former pour être autonome dans votre pratique personnelle.

Auto-séance en autonomie





Les points clés de l'accompagnement ALPE

- Une **approche corporelle** qui respecte l'intimité de chacun. Il n'est pas nécessaire de partager les raisons de la perturbation.
- Un **accompagnement bref et définitif** dans les résultats
- Une possibilité d'être **autonome** dans sa pratique

Une approche complémentaire qui peut soutenir un travail personnel, ou de coaching.





Les options possibles d'un accompagnement individuel

Engager la démarche de libération émotionnelle

Forfait de 5 séances

- 1 séance de 1h30 pour réaliser le diagnostic
- 3 séances de désactivation de 1h environ
- 1 Séance de désactivation suivi d'un bilan final de 1h30



Poursuivre l'accompagnement

Option 1 : Je souhaite poursuivre les séances de désactivation avec mon praticien certifié

La séance de désactivation de 1h environ

Option 2 : Je souhaite me former à l'autonomie avec mon praticien certifié

- **Module 1 :** Formation à la désactivation à chaud
- **Module 2 :** Bilan des séances réalisées à chaud + validation des acquis + formation à la désactivation en différé (à partir d'une situation réelle)
- **Module 3 :** Bilan des séances réalisées à chaud + validation des acquis

Chaque module est espacé de 3 à 5 semaines pour permettre l'expérimentation et la mise en pratique



Les différents formats

Engager la démarche de libération émotionnelle



Webinaire

conférence

Formation - Atelier

- **3 heures** : comprendre les perturbations émotionnelles, leurs conséquences. Faire son diagnostic. Comprendre la démarche de libération et ces bénéfices.
- **1 journée** : comprendre les émotions, et les mécanismes associés. Identifier les perturbations émotionnelles, leurs conséquences. Faire son diagnostic. Expérimenter des outils de gestion émotionnel. Comprendre la démarche de libération et ces bénéfices.

Accompagnement en libération émotionnelle

Mixte collectif et individuel

Collectif : faire son diagnostic

Individuel : séance de désactivation

Collectif : partage des bénéfices



Formation à l'autonomie

Collectif : formation à chaud

Individuel : formation en différé





Nos clients



altern'action
COACHING

www.alternaction.fr

C'est l'action qui nous change



Fabienne Boisneau

Coach-Facilitatrice et Formatrice

Praticienne en libération émotionnelle



f.boisneau@alternaction.fr



06 380 177 26



altern'action
COACHING

www.alternaction.fr