



Pour travailler en toute sérénité sur vos blessures émotionnelles...

PROGRAMME BASE SUR « LES 5 BLESSURES

Formatrice en communication et gestion émotionnelle, thérapeute comportementale et conférencière, je propose des outils pratiques permettant de développer la **maîtrise des émotions** et de **désactiver les « masques »** qui nous empêchent d'être nous-mêmes (voir ci-dessous).

La méthode d'auto coaching basée sur les 5 blessures* que j'ai créée correspond à mon souhait de transmettre simplement ce qui me paraît essentiel pour que chacun se sente de plus en plus libre et créateur de sa propre vie.

Avec ce programme à distance, vous travaillez chez vous, à votre rythme, **tout en bénéficiant d'un cadre structuré et d'outils** qui vous permettront de valider votre parcours, notamment grâce aux **livrets d'accompagnement semestriels**.

Chaque mois, vous recevrez une **chronique** vous permettant de définir votre **profil émotionnel** (notamment quelle est votre blessure primaire ?), et expliquant un **outil de développement** qui vous permettra de **POSER DES ACTES** pour changer vraiment, **DÉSACTIVER VOS MASQUES ACTIFS**, développer votre auto estime et votre autonomie.

Ainsi, au fur et à mesure, vous composerez votre « **boîte à outils** » **disponible en permanence**, au service de votre bien-être.

Vous trouverez deux formules différentes, **dont l'une permet une interaction par mail**. (*une fois par trimestre, un groupe de parole gratuit vous sera proposé*).

*les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau :

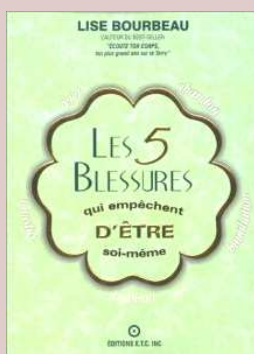
Blessure de rejet : **MASQUE DU FUYANT**

Blessure d'abandon : **MASQUE DU DEPENDANT**

Blessure d'humiliation : **MASQUE DU MASOCHISTE**

Blessure de trahison : **MASQUE DU CONTROLANT**

Blessure d'injustice : **MASQUE DU RIGIDE**



- ▶ **Les chroniques**
- ▶ **Le programme p 1**
- ▶ **Le programme p 2**
- ▶ **Pour vous inscrire**

Valérie ZOCOLA FORMATION
4 place des Arcades – 06250 MOUGINS LE HAUT
☎ 06 11 86 58 46
zoccola.valerie@neuf.fr
SIRET 50968674700023
Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



VOTRE PROGRAMME

| THEMES | COMPLEMENT |
|---|---|
| <p>1) INTRODUCTION : « TRAVAILLER SUR SOI » – Ca veut dire quoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEFINIR VOS OBJECTIF(S) • PRÉSENTATION DU PROGRAMME : « Les 5 blessures et la communication non violente (CNV)» • QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE EMOTIONNELLE ? Psychologie, morphotype, masque, stratégies de défense, problèmes de communication, problématique de la place, peurs et blocages | <p>Livret d'accompagnement</p> <p>Envoi DES 5 FASCICULES 5 BLESSURES (d'après le livre de Lise Bourbeau), base du travail annuel. Conseils de lecture</p> <p>1ère page du livret d'accompagnement à compléter.</p> |
| <p>2) ENTRONS DANS LE VIF DU SUJET :</p> <p>LE BILAN PERSONNEL :</p> <ul style="list-style-type: none"> • quel est votre schéma émotionnel ? • Quelle est votre couleur émotionnelle principale ? Votre masque actif actuellement ? Votre peur principale ? • Le potentiel que vous pouvez mobiliser pour évoluer ? • Limites et résistances qui vous empêchent d'avancer. | <p>Tests d'auto évaluation (test 5 blessures) – tableau d'analyse des schémas récurrents et des résistances)</p> <p><u>BILAN ANALYSE PAR MES SOINS POUR LE PROGRAMME 2 AVEC INTERACTION (envoi d'un compte-rendu)</u></p> <p>Conseils de lecture</p> <p>2ème page du livret d'accompagnement à compléter.</p> |
| <p>3) CHOISIR D'ETRE BIEN : ETES-VOUS PRET ? DE L'ÉTAT DE VICTIME À L'ÉTAT RESPONSABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bénéfices et inconvénients de l'état de victime/de l'état responsable • Comment sera votre vie lorsque vous cesserez d'accuser les autres ? • Comment changer vos croyances, faire contrepied à l'état de victime, ne plus alimenter le cercle infernal ? | <p>Conseils de lecture</p> <p>3ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>4) LA BOITE A OUTILS POUR GERER VOS EMOTIONS ET BAISSER VOTRE REACTIVITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA POSITION DE L'OBSERVATEUR : BASE DU DÉTACHEMENT ÉMOTIONNEL • Les CONTREPIEDS pour désactiver VOTRE MASQUE • Les 4 ACCORDS TOLTÈQUES | <p>Liste complète des stratégies comportementales en fonction de votre profil émotionnel pour désactiver les masques</p> <p>Test et trame pour évaluer l'état de vos croyances et prendre de nouvelles orientations</p> <p>Conseils de lecture</p> <p>4ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>5) LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (Marshall B Rosenberg)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le dialogue en CNV : les 4 étapes à respecter • Le langage girafe et le langage chacal • Empathie et auto-empathie • La colère « saine » en CNV • Détecter vos besoins fondamentaux <p>La CNV et les 5 blessures : comprendre quelle étape est à travailler en fonction de votre schéma émotionnel</p> | <p>Conseils de lecture</p> <p>Exercices pratiques</p> <p>5ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |

AUTO-COACHING EN 12 CHRONIQUES

| | |
|--|--|
| <p>6) LA (LES) DEPENDANCE(S)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes de dépendance : dépendance affective, chimique, occupationnelle, etc... • Compulsion, codépendance, état de manque et sevrage • Puis-je aider un proche dépendant ? • Satisfaire vos besoins seul, tenir debout seul, vous « auto valider » : en route vers l'autonomie ! | <ul style="list-style-type: none"> • Liste de comportements et d'états de dépendance • Liste de comportements et d'états autonomes • Liste de contrepieds spécifiques et d'exercices pratiques développer son autonomie <p>Conseils de lecture</p> <p>6ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>7) COMMENT PROGRESSER DE FACON AUTONOME ?</p> <p>L'INTUITION ET LA PROJECTION : cesser de mentaliser pour vous (re)connecter à votre ressenti, faire confiance à votre petite voix intérieure</p> <p>LA SÉRENDIPITÉ : savoir saisir les signes et en faire des opportunités</p> | <p>Technique de la projection.</p> <p>Exercices pratiques pour développer son intuition et devenir « sérendipitaire »</p> <p>7ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>8) L'EQUILIBRE EMOTIONNEL PERMET DE SE REALISER</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA PLACE : est-ce que vous osez prendre votre place ? Le bonheur vous fait-il peur ? • L'AUTO-ESTIME, L'AUTOVALIDATION, LE RESPECT DE SOI, conditions préalables à la réalisation. Les 5 blessures et la problématique de la place • L'ESSENCE : manifester ce qui est essentiel pour VOUS | <p>La carte heuristique : piloter vos réalisation(s) et prendre votre place</p> <p>Outils et exercices pratiques pour améliorer votre auto-estime</p> <p>Conseils de lecture</p> <p>8ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>9) AMOUR – LES ENJEUX DU COUPLE ET DE LA RENCONTRE AMOUREUSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication et perceptions « sexuées » • Qu'est-ce que l'Amour ? Qu'est-ce qu'il n'est pas ? • Fuyant et dépendant : que font-ils ensemble ? • Quel est votre schéma affectif ? <p>Le protocole de la rencontre amoureuse 1+1 = 3 !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre avec et vivre avec : deux projets différents mais pas antinomiques | <p>TEST POUR CONNAITRE VOS ENJEUX AFFECTIFS</p> <p>TEST DES ARCHETYPES FEMININS : êtes-vous Aphrodite ou Amazone ?</p> <p>Conseils de lecture</p> <p>9ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>10) LE POUVOIR DE CREATION ET LA PENSEE POSITIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA LOI DE L'ATTRACTION <p>Manque et abondance Comment créer par la pensée ? La chimie du cerveau. Nous n'exploitons que 5% de notre potentiel ! Intention, visualisation, formulation, application, manifestation</p> | <p>Méthode pour appliquer la loi de l'attraction</p> <p>Conseils de lecture</p> <p>10ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>11) COMMENCER UNE NOUVELLE VIE, A PARTIR DE QUI VOUS ETES VRAIMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solder les comptes du passé : tout ce que vous avez vécu était utile • Pardon et processus de deuil : envers soi, envers les autres • Les outils pour « nettoyer » le passé et vivre intensément le moment présent (dissociation, association) | <p>Le processus de deuil : les différentes phases à traverser</p> <p>Techniques pour « nettoyer » le passé (son isochrones)</p> <p>Conseils de lecture</p> <p>11ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |
| <p>12) LE BILAN</p> <p>Faire le point sur ce que vous avez compris (appris) cette année ; quels sont les objectifs atteints ? Qu'est-ce qui a changé ? Quelles sont les résistances encore présentes ? Une question particulière à poser ? Envie d'envoyer votre témoignage ? Vos anecdotes ?</p> | <p>Questionnaire bilan (satisfactions ou insatisfactions par rapport à la formation)</p> <p>12ème page du livret d'accompagnement à compléter</p> |

AUTO-COACHING EN 12 CHRONIQUES

Chaque mois, recevez un outil de transformation...

POUR VOUS INSCRIRE

▶ **Les chroniques**

Il vous suffit de me renvoyer par mail ou par courrier le bulletin d'inscription en précisant **la formule retenue**.

▶ **Le programme p 1**

Avec la 1ère chronique, vous **recevrez les fascicules 5 blessures que j'ai élaborés d'après le livre de Lise Bourbeau et votre 1er livret d'accompagnement**.

▶ **Le programme p 2**

▶ **Pour vous inscrire**

L'abonnement pour un an est payable par **paypal** (une facture ainsi qu'un lien vous permettant d'effectuer le virement vous sera envoyé) ou par **chèque** (dans les 2 cas, vous disposez d'un **délai légal de rétractation de 7 jours**).

Un accusé réception de votre paiement vous sera expédié.

TARIFS :

| <u>Programme 1</u> 100 € | <u>Programme 2</u> 160 € |
|---|---|
| possibilité de payer en 2 fois | Possibilité de payer en 2 ou 3 fois |
| <ul style="list-style-type: none">• Livrets d'accompagnement semestriels• fascicules 5 blessures• 12 chroniques, outils de développement personnel, exercices pratiques, liens vidéo, conseils de lecture, témoignages, tests, etc... | <p>même contenu + interactions par mail (questions, défis, tests à interpréter...) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Compte-rendu sur votre schéma émotionnel |

Valérie ZOCCOLA FORMATION

4 place des Arcades – 06250 MOUGINS LE HAUT

☎ 06 11 86 58 46

zoccola.valerie@neuf.fr

Facebook : Valérie Zoccola Formation

SIRET 50968674700023