Martin JANDET
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - COMMUNICATION NON-VIOLENTE
GESTION DU STRESS, ÉMOTIONS DIFFICILES

jandetmartin@gmail.com 06 86 48 73 42

ACCUEIL DE SOI, DU BÉGAIEMENT, DE L'AUTRE - PAR UNE PERSONNE QUI BÉGAIE

Durée: 1 jour (7 heures)

Objectifs pédagogiques:

- acquérir une palette d'outils concrèts à destination des personnes qui bégaient pour accueillir le bégaiement, les émotions; appréhender son rapport à soi et à l'autre
- pratiquer et expérimenter tous ces outils
- échanger sur la pertinence pour les personnes qui bégaient et la réplicabilité

Description du programme:

1. Présence à soi
   - Méditation de pleine conscience
   - Présence au corps
   - Accueil des émotions
2. Gestion des sitations stressantes et du bégaiement
   - Respiration abdominale et cohérence cardiaque (sophrologie)
   - Contractions-relâchements
   - Visualisations positives
   - Accueillir le bégaiement
   - Auto-empathie
   - Risque vs danger
3. Communication
   - Présence à l'autre
   - Communication consciente
   - L'écoute empathique
4. Echanges sur la pertinence pour les personnes qui bégaient et la réplicabilité