



ActiveHuman<sup>Coach</sup>

la voie de l'équilibre

## *Les Ateliers d'Evolution pour apprendre à transformer votre vie.*

180 minutes pour opérer un changement de cap de 180°

(1 x par mois durant 12 mois, voir lettre d'accompagnement)

1. [Introduction à l'auto-Hypnose](#) : Lundi 18 juin 2007 (19h00 à 22h00)  
Principe : Apprendre à entrer en Alpha pour se régénérer.  
Exercices pour calmer le mental, l'émotionnel et le corps.
2. [A la recherche de l'Identité profonde](#) : Lundi 23 juillet 2007 (19h00 à 22h00)  
Atelier pour apprendre à identifier son identité profonde. Qui suis-je ?  
Cet atelier permet aussi de se « désidentifier » de certaines identités que nous croyons être la notre.  
Introduction de la notion de « fonction » et de celle du « positionnement ».
3. [Les Emotions et les canaux sensoriels](#) : Lundi 27 août 2007 (19h00 à 22h00)  
Apprendre à utiliser nos sens découvrir leur impact dans notre vie de tous les jours.  
Quelles sont mes canaux et stratégies du bonheur ?  
Comment calmer les différents plans quand ils se manifestent.  
Nos canaux sensoriels participent à nos stratégies à nos stratégies non soutenantes.  
Notions : intérieur, extérieur, ici et maintenant, passé, futur, TOT (interrupteur).  
Apprendre à créer un cercle d'excellence
4. [« Au delà des apparences »](#) : : Lundi 17 sept 2007 (19h00 à 22h00)  
Découvrir les tenants et aboutissants au sujet de vos relations difficiles avec les autres ?  
Comment apprendre à dépasser les apparences et les évidences.  
Une série d'exercices vous permettra de faire toute la lumière sur vos relations.  
Apprendre à critiquer une personne et découvrir les vertus du « retournement ».
5. [Accueillir & Reconnaître](#) : Lundi 15 oct 2007 (19h00 à 22h00)  
Première étape de la démarche (la suite à l'atelier no 2).  
Sur la base de l'archétype de l'Ennéagramme (par ex) identifier les croyances, les valeurs et les comportements qui n'apportent pas les effets escomptés.  
Identifier les émotions, les besoins, les peurs sous-jacentes.

Que serais-je sans cette croyance ou sans ce comportement. De qui me vient-elle ? Qui me la transmise ? M'appartient-elle ?

Objectif : Déterminer pour soi-même un sujet de travail. Pratique et observation durant le mois.  
Supports : Processus d'évolution de l'Ennéagramme



6. [Transcender puis Séparer](#) : Lundi 19 nov 2007 (19h00 à 22h00)  
(Suite du premier atelier no 1)  
Objectif : Verbaliser et rédiger un objectif d'évolution avec plan opérationnel et vivre le changement durant le mois. Fixer un objectif selon le processus des Obj en 8 points.  
Changer de croyances
7. [L'EFT \(Emotional Freedom Technics\)](#) : Lundi 17 déc 2007 (19h00 à 22h00)  
Technique simple et de grande souplesse qui peut s'appliquer à nombreuses situations et être utilisée par tous. Elle permet, entre autres, à travailler sur les émotions, les chocs, l'anxiété.
8. [Les Emotions et contacter son enfant créateur intérieur](#) : Lundi 21 janv 2008 (19h00 à 22h00)  
Découvrir la notion de mémoire mentale, émotionnelle et physique.  
Apprendre à aller à la rencontre de cet enfant créateur intérieur.  
Aller chercher le Protecteur et le Pacificateur qui est en nous, pour répondre à nos besoins.
9. [Nettoyages de nos centres énergétiques](#) : Lundi 18 fév 2008 (19h00 à 22h00)  
Principe : Présentation des chakras et des relations physiologiques et psychiques de ces derniers dans notre vie.  
Méthode : Rêve guidé pour un nettoyage de nos centres énergétiques en groupe.  
Matériel et Habillement : une natte de confort pour se coucher, couverture, coussin et habits confortables.
10. [Tourner une page](#) : Lundi 17 mars 2008 (19h00 à 22h00)  
Ce qui nous est arrivé et l'histoire de notre vie ne peut être changée, ce qui peut l'être, c'est notre ressenti et l'interprétation que nous en faisons.  
Comment garder le meilleur du passé et se séparer de ce qui n'est plus utile.  
Méthode : Travail guidé en groupe.
11. [Estime de Soi](#) : Lundi 21 avril 2008 (19h00 à 22h00)  
Atelier pour travailler sur l'Estime de soi.  
Créer un mandala de l'estime de soi : prendre conscience des mandalas que la nature nous propose, apprendre à organiser ses éléments psychiques opposés autour du mandala représentant le Soi. Créer un symbole du soi.  
Distinguer les faits et les opinions
12. [Les deuils nécessaires et le pardon](#) : Lundi 19 mai 2008 (19h00 à 22h00)  
Nécessité de vivre ses deuils : découvrir ses ressources pour faire ses deuils.  
Suivre les étapes du deuil, faire l'inventaire de ses deuils pour se libérer.  
Pratiquer le pardon : connaître et vivre les étapes du pardon, apprendre à pardonner

Remarque : Ce document une information est n'engage pas ActiveHuman Coach de manière contractuelle.