

# INDIGO PARTENAIRES

## ACCOMPAGNEMENT FORMATIONS

### **Notre approche résolument tournée vers la personne...**

Un accompagnement sur mesure (à votre rythme, en fonction de vos besoins, dans votre domaine d'activité)

Des méthodes (Process communication, Jeux psychologiques, Communication non violente, Programmation Neuro-linguistique, Analyse transactionnelle, Media-training, Teambuilding, Systémique, Mind mapping, Getting things done...)

Un catalogue de formations découpé en thématiques, des formations à la carte vous seront proposées, selon vos besoins.

Nous bénéficions d'un espace supervision ce qui nous permet d'assurer un cadre sécurisé d'échange avec nos formés.



## PROFESSIONNELS DU SOIN, DE L'AIDE, PROTEGEZ-VOUS POUR RAYONNER

Cette formation a pour **objet de** doter les professionnels du soin et de l'aide (coachs, thérapeutes, guérisseurs, médecins, ostéopathes, masseurs, formateurs, conférenciers, médiateur, toute personne intervenant auprès d'un public avec pour objectif de lui apporter une aide ou un soutien) d'outils pour se protéger des influences négatives extérieures et intérieures mettant obstacle à leur épanouissement professionnel et personnel :

- Découvrir la puissance de l'intuition et la développer
- Fixer des limites et les faire respecter
- Déployer ses ailes et accomplir sa mission dans le monde professionnel
- Mettre en place un environnement matériel et humain favorable
- Interagir avec les autres en harmonie
- Détoxiquer sa vie

### Participants :

Toute personne se reconnaissant sous la dénomination « Professionnel du soin ou de l'aide », toute personne qui cherche à apporter une aide, un soutien ou un soin à un public.

### Méthodologie :

Une approche originale et positive incluant :

- Apports théoriques,
- Etudes de cas pratiques,
- Partages d'expérience, Mises en situation,
- Techniques créatives multiples

### Durée de la formation:

Le parcours inclut 8 journées de 7h de formation, soit 8 X 7h = 56h

Le cycle de formation est construit avec une progression et basé sur la constitution d'un groupe restreint (places limitées) accueillant et bienveillant, aussi, est-il conseillé de suivre l'intégralité du cycle.





# ASSERTIVITE EMPATHIQUES, HYPERSENSIBLES

## Osez, protégez, nourrissez et révéler vos talents

### **Jour 1 : Utiliser et développer son intuition pour se protéger**

Matin

Qu'est ce que l'intuition? Définition et découvertes scientifiques  
Liens entre empathie et intuition  
Identifier le processus de survenance de l'intuition  
Savoir pourquoi et quand lui faire confiance

Après-midi

Mise en pratique :  
Trouver des réponses intuitives à des questions complexes  
Développer son intuition grâce à des outils concrets

### **Jour 2 : Se protéger des personnes négatives**

Matin

Pourquoi on les « attire »  
Identifier les relations toxiques: trucs et astuces pour les reconnaître  
Cartographie des relations toxiques

Après-midi

Atelier créatif et défoulant  
Déculpabiliser et se respecter

### **Jour 3 : Prendre confiance pour protéger son énergie**

Matin

Prendre conscience de ses forces  
Construire les fondements de la confiance en soi  
Renforcer sa confiance en osant

Après-midi

Trouver sa place professionnelle  
Découvrir ses talents  
Inscrire son activité professionnelle dans une mission de vie



## EMPATHIQUES, HYPERSENSIBLES

### Osez, protégez, nourrissez et révélez vos talents

#### **Jour 4: Savoir dire non pour protéger son temps**

Matin

Pourquoi c'est dur ?  
Préserver son énergie, échapper au burn out  
Définir ses limites

Après-midi

S'affirmer  
Trouver le juste ton entre passivité et agressivité  
Faire respecter ses limites

#### **Jour 5 : S'offrir les outils énergétiques pour recevoir du soutien**

Matin

Les grands principes de l'énergie  
Outils pratiques pour les guérisseurs

Après-midi

Oser recevoir  
Apprendre à demander  
Oser investir sur soi

#### **Jour 6 : Gérer son niveau émotionnel**

Matin

Le cycle émotionnel des personnes empathiques/hypersensibles  
Identifier ses émotions, centrage  
Accepter ses émotions

Après-midi

Evacuer les émotions négatives  
Atelier découverte d'outils pragmatiques



## EMPATHIQUES, HYPERSENSIBLES

### Osez, protégez, nourrissez et révélez vos talents

#### Jour 7: Construisez un environnement protecteur

Matin

Qu'est ce que l'enfant intérieur ? Où développer sa créativité  
Libérer son enfant intérieur pour s'affirmer  
Dessiner ses ressources créatives

Après-midi

Protéger sa liberté  
Protéger sa sensibilité  
Créer un environnement respectueux de soi

#### Jour 8: Se protéger de la critique pour rayonner

Matin

Peur d'échouer, peur de réussir  
Dépasser ses limites internes

Après-midi

Réagir aux critiques  
Créer un réseau de soutien  
Mettre en place des stratégies pour  
conserver les bonnes pratiques

#### Jour 9 Bonus : Coaching de groupe

Bilan : Quelles découvertes  
sur soi ?  
Choisir de conserver les points  
positifs  
Semer des graines de bonheur

#### METHODOLOGIE/ DEONTOLOGIE

Formation action reposant sur cas  
pratiques, exercices et mises en situation.

Jessy MASSE, coach certifiée HEC, accompagne  
depuis plus de 9 ans des personnes empathiques et/  
ou hypersensibles de tous âges et professions...  
Elle a signé la charte du coach HEC et s'engage à  
mettre à la disposition des formés le meilleur de ses  
pratiques.

Elle s'engage à la plus haute confidentialité  
concernant les échanges qui se tiennent au cours  
de la formations et les informations sur  
l'identité des personnes accompagnées.

Contact: [jessymasse@me.com](mailto:jessymasse@me.com)  
06 89 02 39 40