

De la rencontre à l'amour

Evelyne GUERIN

MODULE 1

- 1 . Présentation**
- 2 . Attirer la personne qui nous convient**

MODULE 2

- 3 . Principes de la rencontre**

MODULE 3

- 4 . Ancrages et Ressources**
- 5 . Croyances**

MODULE 4

- 6 . Coaching**
- 7 . Feed-back**
- 8 . Conclusion**
- 9 . Perspectives**

MODULE 1

1 . Présentation

1.1 Programme

1.2 Contrat et cadre du séminaire

1.3 Règles (respect, sécurité, confidentialité...)

1.4 Attentes des participants

2 . Attirer le bon partenaire

2.1 Mieux se connaître

2.1.1 les outils

2.1.2 connaître et développer ses centres d'intérêt

2.1.3 nos qualités et nos défauts

2.1.4 nos valeurs et nos priorités

2.2 Clarifier ses attentes et ses besoins

2.2.1 par rapport à soi

2.2.2 par rapport à l'autre

2.2.2.1 qualités physiques et humaines

2.2.2.2 centres d'intérêt

2.3 Mise en valeur de soi

2.3.1 développer son charisme

2.3.1.1 qualités à développer

2.3.1.2 attitudes et comportements favorables

2.3.2 aspect physique

2.3.2.1 se sentir bien physiquement

2.3.2.2 harmonie vestimentaire

2.3.2.3 cohérence avec soi

2.4 Lieux de rencontres

2.5 Accueil l'Autre

MODULE 2

3 . Principes de la rencontre

3.1 Les quatre étapes de la rencontre

3.2 Préparation

3.2.1 confiance en soi et estime de soi

3.2.2 amour de soi

3.2.3 écoute de soi

3.2.4 disponibilité d'esprit et de cœur

3.2.5 comment ai-je envie de rencontrer ?

3.2.6 comment m'ouvrir aux autres ?

3.3 Etapes à la préparation de la rencontre

3.3.1 me rencontrer

3.3.2 comment rencontrer les autres ?

3.3.3 dépasser ma peur de l'autre

3.3.4 mes peurs

3.3.4.1 jugement

3.3.4.2 rejet

3.3.4.3 abandon

3.3.4.4 envahissement

3.3.4.5 perte de sa liberté

3.3.4.6 perte de son identité

3.3.4.7 mauvais choix

3.3.4.8 routine...

3.4 Les enjeux dans la rencontre

3.4.1 les réelles motivations de chacun

3.4.2 les échanges de besoins

3.5 Aborder l'autre

3.5.1 savoir gérer le refus

3.5.2 savoir gérer le oui

3.5.2.1 que dire ?

3.5.2.2 que faire ?

3.5.2.3 se revoir

3.5.2.4 implication et engagement

3.5.2.5 acceptation et non jugement

3.6 Intimité

3.6.1 principes

3.6.2 communication

3.6.2.1 verbale

3.6.2.2 non verbale

3.6.3 ajustement

3.6.4 authenticité

3.7 Alchimie

3.7.1 trouver l'unité

3.7.1.1 avec soi

3.7.1.2 avec l'autre

3.8.2 ouverture à la relation sacrée

3.8.2.1 ouverture du cœur

3.8.2.2 ouverture aux cœurs

3.8.2.3 ouverture cœur à cœur

3.8.3 la voie du tantra

3.8.3.1 fondements

3.8.3.2 propositions

3.8.3.3 initiation

4. Ancrages et Ressources

4.1 Les ancrages de ressources en PNL

4.2 Repérages des états internes et des capacités nécessaires à la rencontre amoureuse et à la relation durable

4.3 Comment trouver en soi ces états internes et ces ressources nécessaires à nos capacités relationnelles ?

4.4 Comment désactiver les attitudes parasites ?

5. Les Croyances

5.1 Renoncer aux idées et croyances limitantes

5.2 Adopter des représentations libérant nos capacités de rencontre, de séduction et d'amour

5.3 Repérer nos croyances sur

5.3.1 les Hommes

5.3.2 les Femmes

5.3.3 les relations Hommes- Femmes

5.3.4 l'amour

5.4 Repérer nos interdits qui nourrissent nos peurs, nos doutes et nos incapacités

5.5 Comment changer ce système de représentation ?

**5.6 Comment adapter un nouveau système libérant
notre énergie et nos comportements ?**

**5.7 Comment dépasser nos expériences négatives et nos
blessures affectives ?**

5.7.1 les émotions négatives

5.7.2 les peurs

5.7.3 libération

5.7.1 ligne du temps

5.7.2 changement d'histoire de vie

MODULE 4

6. Coaching

6.1 Définition

6.2 Cadre

6.3 Objectifs

6.4 Moyens

6.4.1 les ressources

6.4.1.1 sources d'énergie

6.4.1.2 qualités

6.4.1.3 créativité

6.4.2 comment entretenir la motivation ?

6.4.3 le prix à payer

6.4.4 les actes à poser

6.5 Planification

6.5.1 gestion du temps

6.5.2 plan d'action

6.6 Exploration du changement

6.6.1 anciens schémas

6.6.2 nouvelles expériences

6.7 Bilans

6.7.1 intermédiaire

6.7.2 final

7. Compte -rendu

7.1 Des participants

7.2 Des animateurs

8. Conclusion

9. Perspectives

