SEDONA

SED

Un outil complémentaire pour enrichir et simplifier vos accompagnements

Objectifs

- Développer sa posture d'accompagnant en améliorant la qualité de sa présence (à soi et à l'autre),
- Simplifier sa pratique,
- Accompagner et s'accompagner à la libération (émotions, charge mentale, relationnelle...)

Public Visé

Accompagnants, thérapeutes,...

Pré Requis

Une première formation d'accompagnant facilitera l'apprentissage

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les apprenants sauront : Identifier les émotions bloquantes et leurs mécanismes,

Appliquer pas à pas la méthode Sedona pour libérer un ressenti,

Expérimenter différentes variantes de la méthode (sur le stress, la colère, la peur, la culpabilité…),

Utiliser la méthode en autonomie et l'intégrer comme hygiène émotionnelle régulière,

Accompagner une autre personne dans ce processus (selon le niveau de la formation choisi).

Parcours pédagogique

- Origine et principes fondamentaux
- Compréhension des émotions : énergie, charge, mémoire
- Les 3 questions fondamentales de la méthode
- Pratique guidée : relâcher une émotion en temps réel
- Variantes et applications : stress, peur, colère, tristesse, culpabilité
- Le rôle du mental et de l'ego dans le maintien des blocages
- Exercices pratiques d'auto-libération émotionnelle
- Mise en place d'une routine personnelle de lâcher-prise
- Comment guider quelqu'un avec la méthode Sedona
- Utilisation en coaching, hypnose, thérapie brève

Méthodes et moyens pédagogiques

- Cours théorique,
- Power point,
- Livret pédagogique,
- Exercices pratiques.
- Une supervision en visio est proposée quelques semaines après la formation.

Institut Régional Hypnose et Thérapies Brèves - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 26 21 03484 21

Version : SED-20250822

Simple et puissante, la méthode SEDONA vous permet, en trois étapes: de lâcher vos résistances et d'accompagner vos clients à lâcher les leurs

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation continue de la pratique

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

Durée

24.00 Heures

3 Jours

Effectif

Entre 5 et 10 personnes

Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant
Tél. : 0651545101
Mail : contact@irhtb.fr