

Programme 2017 / 2018

Centre ADRES

Aleth Naquet

Pédagogie de la communication et de la relation

Méthode ESPERE® de Jacques Salomé

- Stages
- Formations
- Conférences

DES RELATIONS VIVANTES, C'EST POSSIBLE AVEC LA MÉTHODE ESPERE®

La Méthode ESPERE® concerne toute personne qui désire se responsabiliser pour prendre en charge directement et personnellement l'amélioration de la qualité de ses relations avec elle-même et avec autrui, pour devenir ainsi l'auteur de sa vie.

Cette pédagogie de la communication permet à tous ceux qui la pratiquent de créer, d'entretenir avec soi et avec les autres des liens vivants, créatifs et énergétiques, et de développer des relations respectueuses et conviviales avec les êtres.

Son apprentissage améliore la qualité de la relation à soi, des relations parent-enfant, des relations familiales, des relations de couple. Elle s'applique aussi aux relations professionnelles, aux relations dans le monde de l'école, et de la santé, ainsi qu'aux relations d'aide et d'accompagnement.

Le centre ADRES organise des conférences, des stages, des ateliers et des formations pour vous permettre d'apprendre, d'intégrer et de mettre en pratique la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé.

Des ateliers de communication relationnelle selon la Méthode ESPERE® seront animés par Raphaël Naquet tout au long de l'année. Les dates et les tarifs seront affichés régulièrement sur le site www.a-naquet.com sous la rubrique Ateliers.

Conférences

Conférences animées par Aleth Naquet de 19h30 à 21h30 au FORUM 104, 104, rue de Vaugirard. 75006 Paris. Métros : Saint-Placide, Montparnasse-Bienvenue ou Duroc. Participation : 10 € à régler sur place.

D'autres conférences pourront être programmées en cours d'année, nous vous invitons donc à vous renseigner régulièrement par téléphone, par mail ou sur le site.

Pour ne plus vivre sur la Planète Taïre Jeudi 28 septembre 2017

Revivre après une séparation ou un deuil Mercredi 11 Octobre 2017

Vivre en couple dans la durée Mercredi 15 Novembre 2017

Communiquer avec les enfants et les adolescents Mercredi 6 Décembre 2017

Entretenir de meilleures relations professionnelles Mercredi 24 Janvier 2018

Pour avoir le courage d'être soi Mercredi 7 Février 2018

Mettre des mots sur les maux de notre corps Jeudi 15 Mars 2018

Pour ne plus vivre sur la Planète Taïre Mercredi 4 Avril 2018



STAGES DE COMMUNICATION RELATIONNELLE AUTOUR D'UN THÈME

Ces stages de week-end allient pédagogie et pratique de la Méthode ESPERE®, au travers d'un thème spécifique. Ils sont ouverts aux personnes motivées pour acquérir des connaissances et pour mettre en pratique les outils et les règles relatifs au thème proposé.

Objectif : Acquérir des connaissances et des compétences relationnelles.

Contenu : chaque thème abordé a un contenu spécifique, enseigné et mis en pratique avec les règles de base et les outils de la communication relationnelle.

Prix : réduit pour les particuliers : 250 € par stage, acompte à l'inscription : 80 €
réduit pour les professions libérales et micro entreprises : 340 €, acompte : 100 €
pour les entreprises et institutions : 520 €

Lieu : Centre ADRES

Horaires : 9h30-18h

Revivre après une séparation ou un deuil

Pour apprendre à faire le travail de deuil

▶ Samedi 4 et Dimanche 5 Novembre 2017

Vivre en couple dans la durée

Tout en restant soi-même et différent de l'autre

▶ Samedi 2 et Dimanche 3 Décembre 2017

Entretenir de meilleures relations professionnelles

Pour savoir améliorer la qualité de la vie au travail

▶ Samedi 27 et Dimanche 28 Janvier 2018

Mettre en pratique les démarches symboliques

Pour savoir utiliser les outils de symbolisation

▶ Samedi 3 et Dimanche 4 Mars 2018

Pour avoir le courage d'être soi (week-end de Pâques)

Pour s'affirmer face aux autres et à soi

▶ Samedi 31 Mars, Dimanche 1^{er} et Lundi 2 Avril 2018

Prix particuliers : 350 €

Mettre des mots sur les maux de notre corps

Pour savoir identifier les langages du corps

▶ Samedi 5 et Dimanche 6 Mai 2018



POUR NE PLUS VIVRE SUR LA PLANÈTE TAIRE

Pour ne plus vivre sur la planète Taire, il suffit d'apprendre à communiquer vraiment pour vivre des relations plus harmonieuses avec son entourage.

Ces cinq week-ends qu'il est possible de suivre indépendamment ou successivement seront consacrés à l'apprentissage de la Méthode ESPERE[®] : concepts structurants, outils et règles d'hygiène relationnelle. Les participants pourront y travailler et y résoudre les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent dans leur travail ou dans la vie personnelle.

Les horaires, les tarifs et le lieu sont identiques aux stages de communication relationnelle autour d'un stage et sont indiqués sur la page 3.

- ▶ **Samedi 14 et Dimanche 15 Octobre 2017** et/ou
- ▶ **Samedi 16 et Dimanche 17 Décembre 2017** et/ou
- ▶ **Samedi 3 et Dimanche 4 Février 2018** et/ou
- ▶ **Samedi 14 et Dimanche 15 Avril 2018** et/ou
- ▶ **Samedi 16 et Dimanche 17 Juin 2018**

CYCLES DE TROIS STAGES

Ces cycles de trois stages sont ouverts aux personnes travaillant ou vivant dans un environnement où la qualité des relations et de la communication est importante.

L'objectif principal est d'intégrer la communication relationnelle pour la pratiquer au quotidien de ses relations personnelles et professionnelles.

La méthodologie est active, les stagiaires seront formés de manière progressive et approfondie au fur et à mesure des 3 sessions au sein d'un même groupe de participants.

Il est nécessaire de participer aux trois sessions.

Communiquer avec les enfants et les adolescents

Ce cycle est ouvert aux parents et à tous les publics qui accompagnent des enfants et des adolescents dans leur évolution.

Objectif : *Mieux communiquer avec les enfants pour établir avec eux des relations sans violence, porteuses de croissance, d'autonomie et d'épanouissement.*

Contenu : *remplir ses fonctions parentales, communiquer sagement avec les enfants, être à leur écoute, entendre leurs comportements atypiques et leurs différents langages.*

- ▶ **Samedi 13 et Dimanche 14 Janvier 2018**
- ▶ **Samedi 10 et Dimanche 11 Février 2018**
- ▶ **Samedi 17 et Dimanche 18 Mars 2018**

CYCLES DE TROIS STAGES

Savoir écouter autrui

Formation à l'écoute niveau 1

Cette formation à l'écoute est ouverte aux publics qui ont besoin d'offrir une écoute de qualité aux personnes de leur environnement personnel et professionnel (notamment les travailleurs sociaux, personnels soignants, psychologues et psychothérapeutes, formateurs etc.)

Objectifs : *Connaître et s'approprier la méthodologie d'une écoute active pour améliorer son écoute des collaborateurs, des adultes, adolescents ou enfants.*

Contenu : *Découvrir et s'approprier les techniques d'entretien, les processus d'écoute active aux 4 niveaux de la communication, pratiquer l'écoute participative, savoir repérer les trois registres.*

▶ Lundi 15 et Mardi 16 Janvier 2018

▶ Lundi 12 et Mardi 13 Février 2018

▶ Lundi 19 et Mardi 20 Mars 2018

Pour le niveau 2, consulter le centre.

Communiquer pour mieux vivre

Formation à la communication relationnelle

Objectifs : *Découvrir et intégrer la communication relationnelle pour améliorer la qualité de ses relations personnelles et professionnelles.*

Contenu : *Connaître, s'approprier et appliquer les concepts, les outils et les règles de communication de la Méthode ESPERE.*

Communiquer pour mieux vivre – niveau 1

▶ Lundi 5 et Mardi 6 Février 2018

▶ Lundi 12 et Mardi 13 Mars 2018

▶ Lundi 9 et Mardi 10 Avril 2018

Communiquer pour mieux vivre - niveau 2.

Ce cycle est ouvert aux personnes ayant suivi le niveau 1.

▶ Jeudi 12 et Vendredi 13 Avril

▶ Jeudi 3 et Vendredi 4 Mai 2018

▶ Jeudi 14 et Vendredi 15 Juin 2018

Ces activités sont animées par Aleth Naquet. D'autres stages ou cycles peuvent être ouverts en cours d'année. Certaines dates peuvent être modifiées. Merci de nous contacter par e-mail.



Formation de formateurs et de praticiens

La formation de formateurs en communication relationnelle peut s'échelonner sur deux ou trois ans en fonction du projet et du rythme de chacun. Elle comprend deux parties :

1^{ère} partie : formation à la Méthode ESPERE®.

- participation à 5 cycles de trois stages et à 4 stages, soit 38 journées,
- formation pluridisciplinaire de 12 journées.

Durée totale : 50 journées de formation.

2^{ème} partie : pratique de la Méthode ESPERE®.

- stage pratique de 80 heures d'animation en entretien ou en groupe,
- participation à 12 journées de supervision,
- rédaction d'un mémoire.

Il est également demandé d'avoir fait ou d'être en cours de psychothérapie personnelle.

La formation de formateurs est dispensée à Paris.

Renseignements et documentation sur demande.

Formations en entreprises et en institutions

Le centre ADRES propose des interventions et des actions de formation dans les entreprises et dans les institutions des secteurs social, éducatif et sanitaire.

L'objectif de ces formations est de développer la communication relationnelle dans le cadre professionnel. Les actions de formation permettent d'améliorer les relations professionnelles

- au sein de l'entreprise ou institution : cohésion d'équipe, prévention et résolution des conflits, dynamisation des ressources de chacun, management relationnel, etc.
- en direction des publics extérieurs : relation client-fournisseur, relation enseignant-enseigné, relation adulte-enfant, relation soignant-soigné, etc.

Les programmes de formation sont adaptés aux besoins spécifiques et s'intègrent dans le plan de formation de chaque entreprise ou institution.

Renseignements, documentations et références sur demande.

Modalités d'inscription aux stages

Les inscriptions (avec le bulletin sur le site ou sur papier libre) sont effectives lorsqu'elles sont accompagnées du règlement de l'acompte indiqué sur le programme. Le règlement du solde de la participation sera demandé le premier jour. Un fractionnement du paiement est possible. Les désistements doivent nous parvenir par courrier 14 jours au moins avant la date du stage. Au-delà de ce délai, les acomptes seront conservés. Ces modalités concernent les inscriptions prises par les particuliers et professions libérales. Merci de nous consulter pour les demandes de prise en charge par un employeur car les modalités et les documents à fournir sont différents.

PRATIQUER TIPI

pour se libérer des difficultés émotionnelles

En 2008, j'ai découvert Tipi, la Technique d'Identification des Peurs Inconscientes, créée par le pédagogue français Luc Nicon. Je me suis formée avec lui comme praticienne, puis comme formatrice de praticiens Tipi.

En effet, cette technique est très complémentaire de la Méthode ESPERE® car, en désactivant les émotions indésirables comme la colère, ou la peur, elle ouvre la possibilité de mettre en pratique les règles et outils de la Méthode en toute stabilité émotionnelle.

Tipi libère des difficultés émotionnelles comme le stress, le mal-être, ou si vous avez peur :

- de prendre la parole en public, passer des examens, faire des rencontres,
- de prendre l'avion, le métro, le train, l'ascenseur,
- de vous sentir à l'étroit dans un lieu, ou de sortir de chez vous,
- des chiens, des souris, des insectes ou autre animal,
- de l'eau, du vide, de la vitesse, ou de la foule,
- de votre chef, des remarques désagréables d'autrui,

ou si vous avez :

- de l'irritabilité, des énervements ou des colères,
- de l'anxiété, des angoisses, des crises de panique, ou peur de mourir,
- perdu le goût de vivre, et si vous manquez d'énergie.

Au Centre ADRES, les praticiens certifiés Tipi proposent :

- **Des formations publiques Tipi** en situation de 19h à 20h45
- **Des consultations individuelles**
- **Des stages AutoTipi** en petit groupe pour vous apprendre à vous faire des séances par vous-même et vous libérer de toutes vos difficultés d'ordre émotionnel. Animateur AutoTipi agréé : Raphaël Naquet, praticien certifié. 2 modules d'une demi-journée ou 3 modules de 3 heures.
- **Des stages Tipi Direct** pour apprendre à libérer toute personne de votre entourage personnel et professionnel qui se trouve en difficulté émotionnelle devant vous. Cette formation de deux modules de 3h30 est très utile aux personnels soignants, aux enseignants, aux éducateurs, aux parents etc.
- **Des stages Tipi pour les petits** : en deux modules de 3h30, les parents et les professionnels de l'enfance apprendront à apaiser définitivement les difficultés émotionnelles (colère, chagrin, peur, etc.) des enfants de 3 à 9 ans qu'ils accompagnent.
- **Des formations de praticiens Tipi** : la nouvelle formation modulaire permet aux participants d'intégrer la pratique professionnelle à leur rythme. Dès la fin du 1^{er} module de 3 jours, les participants seront déjà en mesure de proposer à leur clientèle des séances d'accompagnement Tipi. Cette formation, dispensée par Aleth Naquet, s'adresse notamment aux professionnels de la relation d'aide qui désirent ajouter cet outil précieux à leur pratique habituelle.

Pour tout renseignement relatif à TIPI :
aleth.naquet@gmail.com

«Tipi»



Centre ADRES - Aleth Naquet



J'ai commencé à me former avec Jacques Salomé il y a vingt ans déjà. Passionnée par son travail, je suis devenue formatrice en relations humaines, spécialisée en Méthode ESPERE®. Depuis 1996, je transmets donc son enseignement au travers de conférences, de stages, de formations pour les particuliers et de formations de formateurs. J'interviens également à la demande d'entreprises et d'institutions pour le management relationnel, la cohésion d'équipe, la gestion du stress et des émotions, et pour répondre à leurs besoins spécifiques. Grâce à ces années d'expérience, je peux témoigner aujourd'hui de l'utilité et de l'efficacité de la méthode qui permet à toute personne qui l'apprend d'être plus relationnelle et de développer savoir faire, savoir être, savoir créer, et savoir devenir. De 2002 à 2009, j'ai présidé l'Institut ESPERE International que j'ai co-fondé, et actuellement je suis présidente du Conseil de veille de l'Institut, garant de la Méthode ESPERE®.

Aleth Naquet, psychologue clinicienne (DESS de Psychologie Clinique et de Psychopathologie de l'Université Paris 7) praticienne EMDR, praticienne certifiée et formatrice Tipi, formatrice en relations humaines spécialisée en Méthode ESPERE®.

Pour vous renseigner ou pour vous inscrire :

CENTRE ADRES - Aleth Naquet
Activités pour le développement des relations en santé
13-15 Avenue d'Italie - 75013 Paris
Tél. : 07 64 07 85 52
E-mail : aleth.naquet@gmail.com
Site : www.a-naquet.com

