



Ecole
De
La
Posture
Juste

EDLPJ
99 rue Camille Lemonnier
1050 Bruxelles
Belgique

www.edlpj.org
secretariat@edlpj.org

Formations en entreprises, institutions et hôpitaux

L'EDLPJ propose des cycles d'accompagnement à la Posture juste pour les professionnels au sein des entreprises, des écoles, des institutions et des hôpitaux.

Les cycles sont adaptés au contexte de chaque milieu professionnel.

Ce type d'accompagnement créé au sein des équipes une complicité et un éveil de conscience à l'origine d'un épanouissement individuel et collectif. Les relations humaines deviennent apaisées et constructives. Chacun voit se révéler un sens plus profond à son action sur son lieu de travail et dans la société.



Cycle « Présence à soi, présence à l'autre. La clé d'une vie professionnelle épanouie, au service de la Vie en nous et autour de nous »

Cycle de six journées, réparties sur six à huit mois.

Groupes de 5 à 25 personnes

Programme:

1ère journée: « Découverte de la Posture juste »

- favoriser l'éveil de la conscience par la méditation (plongée dans le silence intérieur)
- favoriser la présence à soi par les exercices bioénergétiques (méditation en mouvement)
- explorer la personnalité au travers des cinq peurs existentielles et des cinq comportements névrotiques (traits de caractères) qui en découlent
- apprendre à percevoir les mouvements énergétiques à l'origine des comportements névrotiques
- découvrir les cinq ajustements qui permettent d'adopter la Posture juste

2ème journée: « Ancrage et contacts »

- exploration de la peur du contact
- compréhension du comportement névrotique de type schizoïde (déconnexion, isolement)
- apprentissage de l'ajustement d'ancrage dans la réalité du présent
- exercices seul et en relation

3ème journée: « Autonomie et liens »

- exploration de la peur de perdre le lien
- compréhension du comportement névrotique de type oral (effondrement, dépendance)
- apprentissage de l'ajustement de redressement et d'autonomie
- exercices seul et en relation

4ème journée: « Expression et besoins »

- exploration de la peur de devoir se soumettre pour garder le lien
- compréhension du comportement névrotique de type masochiste (passif-agressif, fermeture, inhibition, procrastination, contention de la colère, résistance et opposition à l'autorité extérieure)
- apprentissage de l'ajustement d'ouverture, d'expression des besoins et de développement d'une autorité intérieure
- exercices seul et en relation

5ème journée: « Respect et confiance »

- exploration de la peur de perdre le contrôle sur les relations et les situations
- compréhension du comportement névrotique de type psychopathe (pervers narcissique, séduction, manipulation, culpabilisation, agression)
- apprentissage de l'ajustement de centrage, de confiance, d'ouverture du coeur sur autrui, d'empathie et de compassion
- exercices seul et en relation

6ème journée: « Adaptabilité et vitalité »

- exploration de la peur de ne pas être conforme et acceptable
- compréhension du comportement névrotique de type rigide (perte de spontanéité et d'authenticité, jugements auto-dévalorisants)
- apprentissage de l'ajustement d'ouverture du coeur sur soi, de détente, de fluidité et d'adaptabilité
- récapitulatif de la dynamique interne de la personnalité
- prévention du burnout
- exercices seul et en relation

Après la fin du cycle, un suivi peut être effectué sous la forme d'une journée programmée deux ou trois fois par année.

Si vous souhaitez programmer une date pour une première journée découverte ou d'emblée un cycle complet, écrivez à secretariat@edlpj.org