



Les 4 masques qui empêchent d'être soi-même



Il existe quatre grands fonctionnements de **protection et/ou de domination**.
Nous en portons tous au moins deux.
Il est possible et facile de s'en défaire pour **retrouver une vraie relation sereine avec soi et les autres**.



Stage 1 journée (groupe mini 4 / maxi 8)

THEORIE

- 1°- A quoi nous servent ces masques ?
- 2°- Présentation des 4 masques.
- 3°- Quelles sont les conséquences sur notre quotidien, nos relations, ... ?
- 4°- Quels peurs et potentiels se cachent derrière chaque masque ?

PRATIQUE

- 1°- Identifier ses masques et s'en libérer. Devenir conscient de son comportement.
- 2°- Savoir identifier les masques de son interlocuteur pour sortir des conflits et manipulations. Créer des relations authentiques.

Dates : Grenoble : 4 avril - 18 avril / Lyon : 11 avril - 25 avril - 1^{er} mai
(Adresses précisées lors de l'inscription)
Horaires : 9h30 / 17h30 (pause repas 1h – chacun prévoit son repas)
Tarifs : 70 €

Méthode et pédagogie : alternance d'apports, d'échanges et de mises en situation.
Possible également en rendez-vous individuel

Pour qui ? Pour quoi ?

Relations professionnelles ou personnelles compliquées, conflictuelles, bloquées
Schémas répétitifs
Crises (couple, famille, travail ...)
Emotions bloquées / difficultés à contrôler ses émotions (colères, tristesses, joies, peurs ...)
Meilleure connaissance de soi