

Masques et mécanismes de défense

Apprendre à se connaître davantage et découvrir pourquoi certaines relations sont plus difficiles que d'autres.

Grâce à un regard nouveau sur ses réactions et sur les réactions des autres, les relations deviennent moins conflictuelles.

Lise Bourbeau a créé un référentiel très simple qui permet de comprendre son propre mode de fonctionnement mais aussi d'appréhender plus facilement ses relations avec son entourage.

Ce travail remarquable exclusif vous est délivré durant cette formation de deux jours qui va transformer toutes vos relations en les simplifiant.

Objectifs de la formation

Grâce à des exercices pratiques d'observation, vous découvrirez **quelles sont les blessures émotionnelles qui vous habitent depuis votre enfance**. Plus ces blessures sont importantes et plus vous vous créez des masques pour éviter de les sentir.

Ces masques empêchent d'être réellement soi-même et affectent les relations.

- **Savoir lire sur soi et sur les autres** la présence des masques et les identifier
- **Savoir s'observer et observer** les autres dans une situation réactionnelle
- **Avoir les outils pour apprendre à se libérer** des masques
- **Développer** pour soi et pour les autres **un sentiment d'accueil face aux réactions**

Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

Pour quel public ?

Toute personne qui veut apprendre à mieux se connaître et connaître les autres, pour mieux communiquer :

- le **manager** qui cherche à créer une meilleure cohésion d'équipe,
- le **commercial** qui veut apprendre à communiquer plus efficacement avec ses clients,
- le **salarié** qui veut rééquilibrer ses relations professionnelles
- toute personne qui veut avoir un référentiel pour mieux décrypter tout type de relations.

Les plus de cette formation

Vous découvrirez **un nouveau modèle d'étude de caractère** et vous vous entraînez à sa lecture en utilisant simplement **votre sens de l'observation et votre intuition**.

Vous développerez **votre capacité d'accueil de vous-même et des autres**.

Programme détaillé de la formation

- L'explication des cinq blessures de base : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice et leur origine
- La description des cinq masques cachant ces blessures souvent inconscientes
- Une compréhension des besoins propres à chaque type de masque, donc une plus grande connaissance pour une meilleure communication
- Les moyens de se libérer des masques qui empêchent d'être soi-même
- La présentation de la manière d'utiliser ces connaissances avec son entourage.
- Connaître les forces cachées derrière les masques.
- En complément des apports théoriques, de nombreux tests et autres exercices pratiques permettent de découvrir son propre masque ainsi que celui des autres.