



voie de l'écoute

Soutien téléphonique

Soutien téléphonique pour installer la pratique de l'auto-empathie dans son quotidien

Soutien mené par Jean-Philippe Faure

17, rue Hanzée
1495 Tilly – Belgique
T +32 [0] 71 81 08 06

jpfaure@bluewin.ch
www.voie-de-l-ecoute.com

L'auto-empathie est un puissant outil de développement personnel et le cœur de toute communication. A travers l'accent sur nos ressentis corporels et émotionnels, elle ouvre à de nouvelles dimensions de nous-mêmes. La qualité d'accueil et de respect que nous nous donnons conditionne celle que nous pourrons donner à autrui.

Une pratique régulière d'auto-empathie peut amener:

- Un recul vis-à-vis des événements de l'existence.
- Une meilleure connaissance de ses mécanismes de défense.
- La déconstruction de certaines croyances.
- Un lien plus étroit avec ses ressentis.
- A devenir plus bienveillant envers soi-même.
- A développer sa capacité à célébrer la vie.

Cet accompagnement est à l'intention de personnes ne cherchant pas à résoudre leurs problèmes, mais qui voient dans leurs problèmes des occasions d'évoluer et de mieux se connaître. **Il est sans pré requis de CNV.**

Les séances durent d'une heure à heure trente, pour un prix de 50 à 70 € en fonction de leur durée.

La fréquence des séances est fixée d'une fois à l'autre, afin de laisser à chaque fois le temps le plus opportun pour expérimenter et intégrer.

Les séances peuvent contenir:

- Des indications sur les processus d'écoute.
- Des accompagnements auto-empathiques.
- Des exercices.
- Des propositions d'exercices à appliquer au quotidien.

Renseignements **Courriel** jpfaure@bluewin.ch
Téléphone **+ 32 (0)71 81 08 06**

Inscription **Elle se fait oralement lors d'un entretien préalable**