

Programme 2011 / 2012

# Centre ADRES

Aleth Naquet

## Pédagogie de la communication et de la relation

Méthode ESPERE® de Jacques Salomé

- Stages
- Formations
- Conférences

# STAGES DE COMMUNICATION RELATIONNELLE AUTOUR D'UN THÈME

Ces stages allient pédagogie et pratique de la méthode ESPERE<sup>®</sup>, au travers d'un thème spécifique. Ils sont ouverts à toute personne concernée par un changement dans sa communication et dans ses relations.

**Objectif :** Développer ses compétences relationnelles au quotidien de la vie.

**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 : 220 € par stage, acompte à l'inscription : 70 €  
réduit pour les professions libérales et micro entreprises : 300 €, acompte : 90 €  
pour les entreprises et institutions : 450 €

**Lieu :** Centre ADRES

**Horaires :** 9h30-18h

## Mieux communiquer dans ses relations familiales

▶ Samedi 8 et Dimanche 9 Octobre 2011

## Revivre après une séparation ou un deuil

*Faire le travail de deuil pour renaître à la vie.*

▶ Samedi 19 et Dimanche 20 Novembre 2011

## Communiquer pour réussir sa relation de couple

*Et apprendre à vivre ensemble dans la durée.*

▶ Samedi 21 et Dimanche 22 Janvier 2012

## Entretenir de meilleures relations professionnelles

*Pour améliorer la qualité de sa vie au travail.*

▶ Samedi 17 et Dimanche 18 Mars 2012

## Mettre en pratique les démarches symboliques

*Pour achever le passé et construire le futur.*

▶ Samedi 24 et Dimanche 25 Mars 2012



# STAGES DE COMMUNICATION RELATIONNELLE AUTOUR D'UN THÈME

## Pour avoir le courage d'être soi

*Devenir enfin qui je suis de façon unique.*

‣ Samedi 7, Dimanche 8 et Lundi 9 Avril 2012

**Week-end de Pâques** (Prix particuliers : 330 €)

## Mettre des mots sur les maux de notre corps

*Pour être à l'écoute des langages de notre corps.*

‣ Samedi 5 et Dimanche 6 Mai 2012

## Mieux communiquer avec ses proches

*Pour développer des relations familiales harmonieuses.*

‣ Samedi 9 et Dimanche 10 Juin 2012

## Conférences le mercredi soir

*Animées par Aleth Naquet les mercredis de 19h à 21h*

*au 68, avenue Denfert-Rochereau - Paris 14ème. RER: Port Royal*

*Métros : Denfert-Rochereau, Vavin, Raspail.*

*Entrée : 10 €*

*Avant de vous rendre à la conférence, merci de vérifier l'adresse sur le site ou sur le répondeur du centre.*

<b>Communiquer pour mieux vivre</b>	21 Septembre 2011
<b>Revivre après une séparation ou un deuil</b>	19 Octobre 2011
<b>Apprendre à écouter les autres</b>	16 Novembre 2011
<b>Communiquer pour mieux vivre</b>	7 Décembre 2011
<b>Communiquer pour réussir sa relation de couple</b>	11 Janvier 2012
<b>Entretenir de meilleures relations professionnelles</b>	8 Février 2012
<b>Pour avoir le courage d'être soi</b>	28 Mars 2012
<b>Mettre des mots sur les maux de notre corps</b>	11 Avril 2012
<b>Mieux communiquer avec ses proches</b>	2 Mai 2012



# CYCLES DE TROIS STAGES

Ces cycles de trois stages sont ouverts à toute personne désireuse de se former de manière **progressive** et **approfondie** à la méthode ESPERE®.

L'objectif principal est d'intégrer la communication relationnelle pour la pratiquer au quotidien dans ses relations personnelles autant que professionnelles.

**Durée** : 6 journées (3 x 2 journées) avec le même groupe de stagiaires.

**Prix** : réduit pour les particuliers : 620 € les 6 journées, acompte à l'inscription : 200 €  
réduit pour les professions libérales et micro entreprises : 800 €, acompte : 240 €  
pour les entreprises et institutions : 1200 € avec convention

**Lieu** : Centre ADRES

**Horaires** : 9h30-18h

## Communiquer pour mieux vivre

### Formation à la communication intra et interpersonnelle

#### Niveau 1 :

**Objectifs** : pratiquer la méthode ESPERE®, améliorer la relation à soi et à l'autre, accéder à l'estime et à la confiance en soi, se respecter et respecter l'autre.

**Contenu** : la méthode ESPERE®, ses concepts, ses outils, ses règles d'hygiène relationnelle.

- ▶ Samedi 15 et Dimanche 16 Octobre 2011
- ▶ Samedi 12 et Dimanche 13 Novembre 2011
- ▶ Samedi 3 et Dimanche 4 Décembre 2011

ou

- ▶ Lundi 30 et Mardi 31 Janvier 2012
- ▶ Lundi 27 Février et Mardi 28 Février 2012
- ▶ Lundi 26 et Mardi 27 Mars 2012

#### Niveau 2

pour les stagiaires qui ont déjà suivi le cycle " Communiquer pour mieux vivre".

**Objectif** : construire la stratégie de son propre changement et devenir l'auteur de sa vie.

**Contenu** : Approfondir les concepts, les règles, les outils, se perfectionner dans leur mise en pratique au quotidien, analyser les résistances et les conditions de son changement.

- ▶ Jeudi 12 et Vendredi 13 Avril 2012
- ▶ Jeudi 10 et Vendredi 11 Mai 2012
- ▶ Jeudi 7 et Vendredi 8 Juin 2012



# CYCLES DE TROIS STAGES

## Apprendre à écouter les autres

### Formation à l'écoute (niveaux 1 et 2)

*Ce cycle est ouvert à tous les publics concernés à titre personnel ou professionnel (travailleurs sociaux, personnels soignants, formateurs, psychothérapeutes, et toute personne intéressée par les objectifs).*

**Objectifs :** *développer son écoute de l'autre (adulte, enfant et adolescent), - l'entendre dans son vécu, et lui proposer des soins relationnels.*

**Contenu :** *processus d'écoute, techniques d'entretien, écoute des différents registres de communication, soins relationnels.*

**Niveau 1**    ▶ **Samedi 14 et Dimanche 15 Janvier 2012**  
**Samedi 11 et Dimanche 12 Février 2012**  
**Samedi 10 et Dimanche 11 Mars 2012**

**Niveau 2 :** *Ce cycle est ouvert aux stagiaires ayant déjà suivi le niveau 1.*

**Objectif :** *Se perfectionner dans l'écoute relationnelle.*

**Contenu :** *approfondissement du niveau 1 et mise en pratique intensive de l'écoute participative.*

▶ **Jeudi 5 et Vendredi 6 Avril 2012**  
**Jeudi 3 et Vendredi 4 Mai 2012**  
**Jeudi 31 Mai et Vendredi 1<sup>er</sup> Juin 2012**

## Améliorer les relations parents-enfants/ado

*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 et d'autonomie.*

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

▶ **Jeudi 12 et Vendredi 13 Janvier 2012**  
**Jeudi 9 et Vendredi 10 Février 2012**  
**Jeudi 8 et Vendredi 9 Mars 2012**

Toutes les 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

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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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. Les acomptes ne sont pas encaissés avant la date du stage choisi. Le règlement du solde de la participation sera demandé le premier jour. Un fractionnement des encaissements 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.



## Formatrice



*Je suis psychologue clinicienne (DESS de Psychologie Clinique et de Psychopathologie de l'Université Paris 7), et praticienne EMDR (accréditée par EMDR Europe). 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 en entreprises et en institutions pour le management relationnel, la cohésion d'équipe, la gestion du stress et des émotions, et je dispense des formations adaptées aux besoins spécifiques des demandeurs. 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®.*

## Tipi

*Depuis 2008, j'ai rencontré Tipi, la Technique d'Identification des Peurs Inconscientes créée par le pédagogue français Luc Nicon et j'ai immédiatement compris l'intérêt d'ajouter cet outil à la Méthode ESPERE® pour désactiver les émotions perturbatrices.*

*Tipi est une technique très simple, naturelle, que chacun peut s'approprier pour se libérer des difficultés émotionnelles qu'il rencontre dans sa vie quotidienne. Je propose donc :*

- **Des consultations Tipi** en individuel : trois séances maximum pour vous délivrer d'une peur, d'un blocage ou de l'irritabilité à partir d'une situation concrète et vécue.
- **Des stages autoTipi** en petit groupe de 6 personnes : deux demi-journées de stage pour apprendre à vous libérer par vous-même de toutes vos difficultés d'ordre émotionnel.
- **Des formations de praticiens Tipi** : huit journées de formation réparties en 3 sessions pour devenir un praticien Tipi habilité à proposer des consultations en individuel.

**Renseignez-vous auprès d'Aleth Naquet au Centre ADRES : [naquet@worldonline.fr](mailto:naquet@worldonline.fr)**



«Tipi»

# Des relations vivantes, c'est possible avec la méthode ESPÈRE®

La méthode ESPÈRE® 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 énergétigènes, 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,
- des relations professionnelles,
- des relations dans l'école,
- des relations d'aide et d'accompagnement.

Le centre ADRES organise des conférences, des stages de communication relationnelle et des formations pour vous permettre d'apprendre, d'intégrer et de mettre en pratique la méthode ESPÈRE® de Jacques Salomé.

**Centre ADRES - Aleth Naquet**  
**Activités pour le développement des relations en santé**  
**13-15 Avenue d'Italie - 75013 Paris**  
**Tél. : 01 44 24 55 89**  
**E-mail : [naquet@worldonline.fr](mailto:naquet@worldonline.fr)**  
**Site : [www.a-naquet.com](http://www.a-naquet.com)**

