



INSIGHT COACHING
COACHING, FORMATION ET CONSULTING



IFGAP

VERSION JUILLET 2024

RESSOURCEMENT ET PERFECTIONNEMENT

RE-NAÎTRE:

**LIBÉRER
LES TRAUMATISMES
ET ACCOMPLIR LES DEUILS**

**2 STAGES
IMMERSIFS**

Avec **Karim REGGAD**

et la contribution de **SANAA MIKOU**

DEUX STAGES

IMMERSIFS

STAGE 1:

CULTIVER LE BIEN ÊTRE – LA JOIE & LA SANTE

3 JOURS DE RESSOURCEMENT

17-18-19 septembre 2024

STAGE 2:

LIBERER LES TRAUMATISMES

ET ACCOMPLIR LES DEUILS

3 JOURS DE PERFECTIONNEMENT

20-21-22 septembre 2024

.

DEUILS ET TRAUMATISMES



Les deuils et les traumatismes marquent nos chemins de vie. Le monde actuel est particulièrement malmené : crises économiques, sociales, politiques, covid, catastrophes, guerres... Les traumatismes se multiplient ainsi que les deuils difficiles à accomplir. Cela concerne toutes les couches sociales et toutes les tranches d'âge.

Que ce soit à titre personnel ou professionnel, cette session exceptionnelle à Essaouira, va vous permettre, d'apprendre des moyens de répondre à ces épreuves, de cultiver et de renforcer la résilience individuelle et collective, de pratiquer des techniques psychocorporelles et énergétiques qui favorisent l'harmonie, la sérénité, la puissance intérieure. L'objectif étant d'aider autrui à traverser ces épreuves, ceci, dans le cadre privé ou professionnel.

Deux stages distincts et complémentaires de 3 jours chacun. Il vous est possible de vous inscrire à un 1 seul stage, ou à la session complète de 6 jours

CULTIVER LE BIEN ÊTRE – LA JOIE & LA SANTE

17-18-19 SEPTEMBRE 2024

STAGE 1

AU PROGRAMME :

Le matin: Ateliers pratiques

L'après-midi: Découverte de la région

Le soir: Soirées artistiques et conviviales

- Une synthèse de techniques naturelles de stimulation des hormones du bonheur dans notre corps : le yoga de la joie et du rythme, l'approche énergétique et émotionnelle, la créativité. L'harmonisation par le chi gong, le yoga égyptien, les vibrations sonores, le souffle et l'énergie, les facteurs naturels de santé, l'équilibre entre les différentes nourritures.
- Découverte d'Essaouira et de ses ressources
- Soirées musique, conte



LIBÉRER LES TRAUMATISME ET ACCOMPLIR LES DEUILS

20-21-22 SEPTEMBRE 2024

STAGE 2

AU PROGRAMME :

Les étapes de la libération des traumatismes et de l'accomplissement des deuils ; les techniques de libération ; Pratique.

- Les notions de Gestalt traumatique et de Deuils non accomplis
- Les étapes et les pièges dans la relation d'accompagnement : dans la vie courante, en pédagogie, en coaching, en thérapie
- Les processus d'empathie, de transfert et de résonance
- L'approche émotionnelle et énergétique de la relation
- Le corps, la relation de résonance, les neurones miroirs
- La notion de polarité en Gestalt et ses applications.
- La posture et l'attitude intérieure ajustés dans la relation
- Les 5 piliers de la présence corporelle
- Les différentes méthodes de traitement existantes
- Deux protocoles gestaltistes pour l'accompagnement de ses situations
- Deux protocoles d'hypnose adaptés à ces situations de souffrance
- Savoir connecter les ressources du corps pour se préserver et s'adapter en confiance à ces épreuves personnelles et professionnelles.

- **La pédagogie met l'accent sur l'expérimentation à partir d'exercices pratiques.**
- **La théorie est réduite à l'essentiel.**
- **L'approche originale et novatrice bénéficie de plus de 40 années d'expérience de terrain.**

LES 15 POINTS FORTS DE NOTRE PROGRAMME :

1. La notion de Gestalt Traumatique et de Deuil non accompli
2. Les fondamentaux de la Gestalt-BioSystémique ® appliqués au deuil et au trauma
3. Les étapes et les pièges de la relation d'accompagnement
4. Les processus d'empathie, de transfert et de résonance
5. La résonance et les neurones miroirs
6. La carte des registres d'expression symbolique de l'être et son utilisation
7. Au-delà du VAKOG : les 14 canaux sensoriels de la résonance
8. La relation psycho-émotionnelle et énergétique
9. La psycho neuroendocrinologie
10. Les savoir du corps et ses ressources
11. Les rituels de libération
12. L'hypnose sans hypnose
13. Le corps, la technique, la créativité
14. L'hygiène et la préservation de soi dans l'accompagnement
15. L'éthique et la déontologie de la pratique

QUI EST CONCERNÉ ?

En 1er lieu, les professionnels de l'accompagnement, quelle que soit leur formation :

Les coachs, thérapeutes, psychologues, médecins, soignants, travailleurs sociaux...



Des places sont réservées pour des personnes qui souhaitent participer avant tout au titre d'un intérêt personnel, sans visée professionnelle.

POURQUOI VOUS INSCRIRE?

1. Une approche psychocorporelle gestaltiste, innovante et transculturelle.
2. Axée sur une expérimentation concrète des deuils non accomplis et des situations de crise, offrant des techniques immédiatement applicables.
3. Traitement spécifique du Syndrome de Stress Post-Traumatique et de situations de crise.
4. Une méthode applicable en coaching...
5. Une approche globale du deuil et du traumatisme, qui s'appuie sur les ressources du corps, des émotions, de la relation et de médiations artistiques.



L'ENCADREMENT DE LA FORMATION EST ASSURÉ PAR

KARIM REGGAD



Gestalt-thérapeute systémicien, hypnothérapeute, superviseur, formateur de coaches et thérapeutes. Conférencier international. Il est l'auteur de communications et livres sur la santé, le bien-être, l'accompagnement professionnel. Il bénéficie de plus de 40 ans de pratique dans ces domaines. Il a enseigné dans le cadre de la PNL qu'il a étudié. Il a l'expérience de l'analyse transactionnelle et de l'ennéagramme. Dans son parcours, il est aussi formé à l'ethnopsychiatrie avec le Pr Tobie Nathan, au Psychodrame avec le Dr Pierre Bour, et l'hypnose avec François Roustang. Il est aussi invité à participer à des recherches universitaires en psychologie et en criminologie

Ses formations et expériences multiples de l'accompagnement, l'ont conduit à développer une approche novatrice et d'avant-garde de l'accompagnement. Il est le Directeur de l'Institut de Formation en Gestalt & Accompagnement professionnel. (www.ifgap.net)

Livres de Karim Reggad :

« **Bien se réveiller chaque matin** » aux Editions Guy Trédaniel

« **Les hormones du bien-être** » aux Editions Josette Lyon

« **Petit traité de communication à l'usage des gens responsables** »

Co écrit avec le Professeur Sid Abdellaoui Dr en Psychologie

Edité aux Presses Universitaires de Nancy

AVEC LA CONTRIBUTION DE

SANAA MIKOU



Directrice du cabinet INSIGHT COACHING fondé en 2009, Sanaa est ICF coach professionnelle certifiée PCC par la fédération Internationale de Coaching et formatrice. Docteur en physique quantique, elle a dirigé pendant plus de 20 ans une entreprise privée. Sanaa a complété son diplôme «Master Expert Coach » de l'école Hassania des Travaux Publics par des certifications multiples : coaching orienté solution, analyse transactionnelle, coaching d'équipe, hypnose humaniste, Programmation Neurolinguistique Linguistique et l'approche systémique. Membre des associations professionnelles ICF et SICPNL, Sanaa s'est spécialisée en coaching de leadership et de carrière. Elle est aussi consultante en profiling et Hypnothérapeute

Pour continuer à répondre aux exigences des entreprises en terme de formation continue et d'accompagnement, elle s'est également dotée d'outils éprouvés (certifiée TTI Success Insight) mesurant, entre autres, le niveau de stress à l'échelle de la personne, de l'équipe et de l'organisation (Quotient Stress). Ces outils mettent aussi en valeur les styles de comportements de chacun (DISC), ses moteurs d'action (WPMOT) et mesurent son quotient émotionnel (QE). Ces diagnostics pertinents permettent de faire évoluer les individus vers des comportements plus constructifs pour une plus grande efficacité professionnelle.

Comme activités parallèles elle dirige le premier webzine marocain dédié au coaching **www.coachingnews.ma** et organise 3 événements annuels autour de sa passion, le coaching summit **www.coachingsummit.ma**, le week-end pour l'empowerment féminin « Née pour briller » et le week-end spécial parents « Happy Parents ».

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- **COÛT PÉDAGOGIQUE:**

Offre au choix:

- STAGE 1: **3900 DH**
- STAGE 2: **5000 DH**

Offre complète:

- STAGE 1 + STAGE 2 à seulement **7800 DH**

- **FRAIS HÉBERGEMENT EN DEMI-PENSION:**

Chambre double:

- **990 DH** / nuit + 200 DH repas du dernier jour

Chambre single:

- **1680 DH** / nuit + 200 DH repas du dernier jour

NB: Le coût de l'hébergement reste dû en cas de défection de dernière minute.

MODALITÉ D'INSCRIPTION

- Un premier versement de **50%** du prix total du stage avant le **13 septembre 2024**
- Le règlement du solde se fait sur place

Profitez de tarifs avantageux (**20% de rabais**) en tant que premiers inscrits ! Réservez maintenant pour bénéficier de nos prix spéciaux Early Bird.

Offre limitée dans le temps, ne ratez pas cette opportunité !

Avant le 30 août 2024 à minuit

HEBERGEMENT

ESSAOUIRA

Essaouira, une ville côtière au Maroc, est un lieu idéal pour une retraite grâce à son charme historique, ses plages magnifiques et son ambiance paisible. Cette ville, autrefois connue sous le nom de Mogador, offre une combinaison unique de culture, de nature et de tranquillité. Voici quelques aspects qui rendent Essaouira propice à une retraite :



Cadre Historique et Culturel

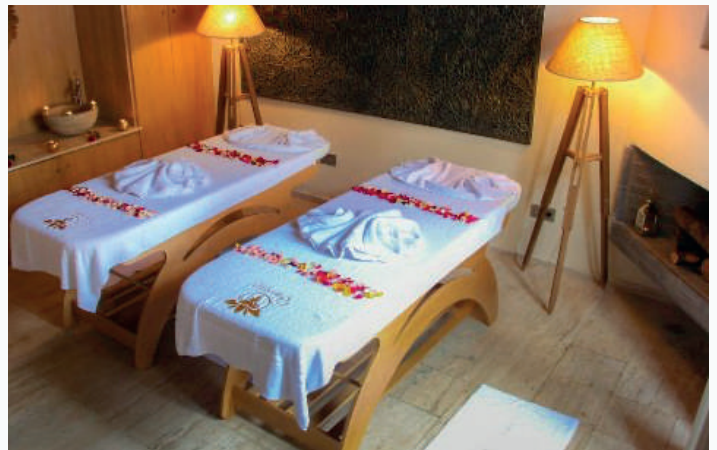
Médina : La médina d'Essaouira, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un labyrinthe de ruelles étroites, de souks colorés et de bâtiments historiques. Se promener dans cette ancienne ville fortifiée permet de se plonger dans l'histoire et la culture marocaine.

Port : Le port de pêche est un lieu animé où l'on peut observer les pêcheurs locaux au travail et déguster des fruits de mer frais. C'est aussi un excellent endroit pour se détendre et profiter de l'atmosphère maritime.

Nature et Plages

Plages : Les plages d'Essaouira sont vastes et moins fréquentées que celles d'autres destinations touristiques marocaines. Elles sont parfaites pour des promenades relaxantes, des séances de yoga au lever du soleil ou simplement pour se reposer au bord de l'océan Atlantique.

Vent et Kitesurf: Essaouira est réputée pour ses conditions de vent idéales pour le kitesurf et la planche à voile. Même si vous n'êtes pas un adepte de ces sports, observer les kitesurfeurs peut être une expérience apaisante.



Bien-être et Relaxation

Hammams et Spas : La ville offre de nombreux hammams traditionnels et spas où l'on peut se détendre avec des massages, des gommages et d'autres soins corporels.

Riad et Maisons d'Hôtes: Les riads, ces maisons traditionnelles marocaines converties en hébergements de charme, offrent un cadre intime et tranquille pour se reposer et se ressourcer.

Activités et Excursions

Art et Artisanat : Essaouira est aussi connue pour son artisanat, notamment le travail du bois de thuya. Visiter les ateliers d'artisans locaux peut être une activité inspirante et apaisante.

Excursions: Les environs d'Essaouira offrent diverses possibilités d'excursions, comme la visite de la forêt d'arganiers, les randonnées dans les dunes de sable ou les balades à dos de chameau.

Climat et Atmosphère

Climat Tempéré : Le climat d'Essaouira est agréable toute l'année, avec des étés doux et des hivers cléments, ce qui en fait une destination idéale pour une retraite en toutes saisons.

Ambiance Paisible : Contrairement à des villes plus grandes comme Marrakech, Essaouira offre une atmosphère plus détendue et moins stressante, idéale pour se reposer et se ressourcer.



Organiser une retraite à Essaouira permet de bénéficier d'un environnement propice à la relaxation, à la réflexion et à la découverte culturelle. Que ce soit pour une retraite de yoga, une escapade bien-être ou simplement un séjour pour se déconnecter, Essaouira offre tout ce dont vous avez besoin pour une expérience inoubliable.

CONTACT

SANAA MIKOU

insightcoachingmaroc@gmail.com

tél.: +212 672 71 62 49