

## LE POIDS ET LES EMOTIONS

**PRE-REQUIS :** « Test musculaire et outils de base »

**PUBLIC CONCERNE :** Ce module s'adresse aux praticiens qui souhaitent accompagner les problématiques liées au poids et à l'image de soi. Cela peut concerner aussi bien les difficultés à perdre du poids ou à en prendre.

**NOMBRE DE JOURS :** 3 (9h-12h30 / 14h-17h30) **NOMBRE D'HEURES :** 21h

**TARIF UNIQUE :** 110 euros par journée de formation, soit 330 euros

**LIEU DU STAGE :** 4bis Place Saint-Maurice, 77130 Montereau-Fault-Yonne.

**FORMATEUR :** Emmanuelle Hermen

### PROGRAMME

Le cerveau, pour chaque individu, dispose des programmes pour prendre du poids ou pour en perdre. Il s'agit donc dans ce module d'aller, à l'aide du test musculaire, identifier les injonctions inconscientes qui commandent ces programmes.

La dernière étape consistera à proposer un nouveau programme à l'inconscient, qui soit à la fois conforme aux désirs conscients du consultant et à la fois capable de combler les besoins de l'inconscient sans prendre ou perdre de poids.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les difficultés du consultant dans sa relation au poids
- Apaiser le stress émotionnels lié au poids
- Restaurer l'estime de soi
- Modifier le programme neurologique de prise ou de perte de poids

### TECHNIQUES SPECIFIQUES

- Quand le poids est une obsession
- Les injonctions inconscientes qui commandent la prise de poids, ou la perte de poids
- Quand nous mangeons nos émotions
- La nourriture comme substitut de l'amour
- Les systèmes de croyances inconscients liés au poids
- Quand le poids est lié à la peur de perdre ou à la peur de manquer
- Le poids et l'image de soi : On se voit comme on a été vu
- Quand il n'y a pas de problème de poids mais que le poids pose problème
- Apprendre à aimer son corps
- Le poids et l'hérédité : rien d'inéluctable
- Quand la prise de poids est liée à un deuil non fait
- Quand le poids me protège
- Les phrases ressources reprogrammantes
- Fabriquer une nouvelle image de soi (marionnette, maquillage)

### COMPETENCES A ACQUERIR

- Apprendre à entendre les stress réels liés au poids
- Guider la personne vers la construction d'une nouvelle image de soi
- Appliquer les protocoles tout en étant créatif pour répondre aux besoins spécifiques du consultant

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support pédagogique numérique complet. Fournitures pour réaliser une image de soi.
- Démonstrations pratiques avec la participation d'un élève
- Pratiques des protocoles par les stagiaires en binôme ou trinôme selon effectif paire ou impaire et supervisés par le formateur. (30% de théorie, 30% de pratique, 30% de démonstration)