



Secteur Ile de France

DANS VOTRE REGION

Année 2011 - 2012

août 2011

Chères amies, chers amis,

Tout d'abord, nous avons le plaisir de vous annoncer que cette année, nous accueillons plusieurs « nouveaux » dans notre équipe.

Sylvie GROLLEAU, basée à Maintenon, à 45 minutes de Paris, animera sa 1<sup>ère</sup> session « Qui- suis-je ? » dès le 9 janvier 2012, et proposera aussi des accompagnements individuels et en groupe, entre Chartres et Paris.

Régis HALGAND, basé à Angers, animera aussi sa 1<sup>ère</sup> session début 2012, dans sa région. Il proposera des rendez vous d'accompagnement individuel régulier sur Paris.

Nous bénéficierons aussi du renfort de Marie- Pierre Noguès, formée à la relation d'aide PRH, qui proposera une soirée de sensibilisation à la formation PRH, pour des personnes qui souhaitent découvrir notre approche.

Comme chaque année, voici nos propositions locales en région Ile de France. Ces activités complètent notre offre générale de formation et d'accompagnement, et répondent à 2 objectifs :

- Vous accompagner vers une meilleure prise en main de votre vie avec des outils et des rencontres régulières pour intégrer les repères de votre formation PRH dans votre quotidien.
- Vous proposer de vivre des relations vitalisantes dans un réseau de proximité, condition importante pour contribuer à la construction et au déploiement d'une personnalité solide.

Cette année, il n'y aura pas de journée régionale de rentrée. En effet, nous constatons depuis quelques années que cette activité n'est plus totalement adaptée à vos besoins, c'est pourquoi nous nous sommes recentrés sur des offres de formation et d'accompagnement qui permettent de mieux répondre à votre objectif de progression. Si vous souhaitez réagir, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un d'entre nous, pour échanger sur cette modification de nos propositions.

Nous vous souhaitons une très bonne rentrée !

Les formateurs de l'Ile de France

Anne TRICAULT-CARPE

Colette JANOT

Jean-André BOISSINOT

**PRH** Formation Développement - 5 rue du Jasmin - 44230 St SEBASTIEN  
Tél 09.75.61.42.87 - courriel : [prh@prh-france.fr](mailto:prh@prh-france.fr) - site internet : [www.prh-france.fr](http://www.prh-france.fr)

## • **Parcours d'année sur un thème spécifique**

Un parcours d'année rassemble 6 à 12 personnes – ayant déjà suivi un stage PRH – pour approfondir un thème particulier en relation avec leurs objectifs de progression personnelle. Chaque parcours composé de 5 à 9 rencontres, offre :

- un espace de travail régulier,
- une stimulation par les échanges et le partage des autres participants
- un itinéraire guidé et accompagné qui accélère le cheminement personnel.

N'hésitez pas à appeler l'animateur du groupe pour plus de renseignements.

Même grille d'honoraires que pour les sessions :

entre 30 et 80 € pour une demi-journée d'animation selon la situation financière.

Colette JANOT	06 62 57 20 36 - <a href="mailto:colette.janot@prh-france.fr">colette.janot@prh-france.fr</a>
Sylvie GROLLEAU	06 31 13 14 25 – <a href="mailto:j.grolleau@club-internet.fr">j.grolleau@club-internet.fr</a>

### **« Explorer mon identité d'homme, de femme en croissance »**

- 9 rencontres -

Animation : Colette JANOT

Objectifs :

- Identifier l'impact des images de la femme et de l'homme sur mon histoire, et sur moi aujourd'hui.
- Rejoindre et actualiser les aspirations profondes à devenir la femme, l'homme que je suis
- Engager plus loin ma fécondité d'homme, de femme.
- S'entendre dans nos différences et nos complémentarités en tant qu'hommes et femmes

1 <sup>ère</sup> rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Samedi 24 septembre	14h à 17h	78	à St Germain en Laye 11 rue d'Hennemont (RER A)

### **« Choisir de me laisser transformer »**

- 9 rencontres -

Animation : Colette JANOT

Objectifs :

- Apprendre à accueillir tout ce que la vie m'apporte pour me construire et aller toujours de l'avant
- Entrer davantage dans l'intelligence du comment vivre en accord avec son être

1 <sup>ère</sup> rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Mercredi 14 septembre	19h à 22h	78	à St Germain en Laye 11 rue d'Hennemont (RER A)

## « Je m'observe dans mes bons fonctionnements »

- 9 rencontres -

Animation : Colette JANOT

*Pour participer à ce groupe, il est nécessaire d'avoir fait la session « Me vivre plus harmonieusement »*

Objectifs :

- Continuer l'observation des mes bons fonctionnements commencée à la session « me vivre plus harmonieusement »
- Avancer dans une dynamique de croissance

1 <sup>ère</sup> rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Samedi 17 septembre	14h à 17h	78	à <b>St Germain en Laye</b> 11 rue d'Hennemont (RER A)

## « Mes réactions disproportionnées et répétitives »

- 9 rencontres -

Animation : Colette JANOT

Objectifs :

- Dépister les réactions qui entravent mon déploiement
- Identifier leur origine, et remettre en route les potentialités qui ont été bloquées
- Utiliser un outil méthodique et pratique pour entrer avec efficacité dans cette rééducation vers une vie plus harmonieuse.

1 <sup>ère</sup> rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Mardi 20 septembre	19h à 22h	78	à <b>St Germain en Laye</b> 11 rue d'Hennemont (RER A)

## « De la dépendance à l'autonomie »

- 9 rencontres -

Animation : Sylvie GROLLEAU

Objectifs :

- Entrer dans une nouvelle manière de vivre avec soi et les autres, sortir de toutes les formes de dépendance qui entravent son déploiement. Ce parcours peut être fait notamment dans la continuité d'un stage « qui suis-je ? »

1 <sup>ère</sup> rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Samedi 17 septembre	14h30 à 17h30	28	à <b>Epernon</b> (45 min de Paris Montparnasse)

## • Rencontre découverte

### « Croire en soi : prendre au sérieux ses intuitions pour se réaliser »

Animation : Marie-Pierre Noguès Ledru, formée à la relation d'aide PRH

*Pour qui : Cette formule est conçue pour des personnes qui ne connaissent pas encore la pédagogie PRH mais qui sont en questionnement ou à la recherche d'outils pour avancer. Si vous connaissez dans votre entourage, des personnes susceptibles d'être intéressées par ces rencontres, merci de relayer l'information. Cette rencontre découverte est gratuite.*

Objectifs :

- Expérimenter la dynamique positive d'un regard bienveillant sur soi
- Expérimenter la pédagogie PRH, notamment le travail d'auto-découverte et les partages en groupe, source d'enrichissement mutuel

Date de la rencontre	Horaires		Lieu de la rencontre
Jeudi 6 octobre	19h à 22h	75	Maison Adèle Picot 39 rue ND des Champs 75006 PARIS
Contact	Marie Pierre NOGUES LEDRU 06 20 87 34 39 - <a href="mailto:mpnagues@cegetel.net">mpnagues@cegetel.net</a>		

## • Des nouvelles propositions de formation

### « Oser être moi »

- en 2 jours et une soirée -

#### Objectifs :

- Oser être plus vous-même dans votre vie et vos relations,
- Explorer votre identité profonde, vos points d'appui, vos atouts
- Oser être plus vous-même dans votre vie et vos relations,
- Gagner en assurance personnelle.

#### Contenus abordés :

- Exprimer les dynamismes profonds de votre personnalité,
- Oser prendre votre place et évoluer avec les autres
- Aborder des situations nouvelles avec confiance
- Prendre des moyens qui favorisent votre croissance.

#### Pédagogie originale:

- Ce stage est co-animé par Jean Michel ANOT, formateur agréé PRH et Joanne GENINI-BEGUIN, comédienne, ayant une expérience approfondie de la formation PRH.
- La pédagogie du stage s'inspire de l'expression corporelle et du jeu théâtral.
- Cette formation peut aussi être proposée à des la formation personnes qui ne connaissent pas PRH

Date	Horaires		Lieu de la rencontre	Animé par
12 (soirée), 13, et 14 janvier 2012	Jeudi soir : 19h Ve-Sa : 9h - 18h	75	Paris	Jean-Michel ANOT et Joanne GENINI-BEGUIN
Contact	Jean- Michel ANOT 03 20 24 58 78 - <a href="mailto:jean-michel.anot@prh-france.fr">jean-michel.anot@prh-france.fr</a>			

### « Vivre des relations vitalisantes »

- 1 journée de formation -

#### Objectifs :

- Faire le clair sur ce que je vis dans ce secteur relationnel
- Mesurer toute l'importance des relations vitalisantes pour me permettre d'avancer dans mon cheminement, en mesurer l'impact dans ma vie.
- Ecouter et accueillir ce que j'ai à mettre en œuvre pour vivre pleinement cet accélérateur de croissance
- Gagner en assurance personnelle.

#### Contenus abordés :

- Exprimer les dynamismes profonds de votre personnalité,
- Oser prendre votre place et évoluer avec les autres
- Aborder des situations nouvelles avec confiance

Date	Horaires		Lieu de la rencontre	Animé par
Samedi 19 novembre 2011	9h30 – 17h30	75	Paris 7ème	Madeleine CAMINADE
Contact	Madeleine CAMINADE tél 06 81 80 25 10 <a href="mailto:madeleine.caminade@online.fr">madeleine.caminade@online.fr</a> ,			

## • 3 jours pour rédiger son bilan FPM

Vous qui êtes en FPM (Formation Personnelle Méthodique) ou qui désirez débiter ce parcours balisé d'évolution personnelle, nous vous proposons de vous regrouper, 3 jours à Paris, pour rédiger votre bilan. Vous bénéficierez ainsi de la stimulation du groupe et de l'accompagnement d'une formatrice.

En 2012		Lieu de la rencontre	Animatrice
20, 21 et 22 janvier	75	Paris 6ème	Colette JANOT

## • Lieux d'accompagnement individuel

Pour avancer dans la connaissance de vous-même, approfondir votre travail personnel, réduire progressivement ce qui empêche votre potentiel de se déployer, un accompagnement individuel ponctuel ou régulier peut être nécessaire.

Vous pouvez contacter directement le formateur concerné.

Nous pouvons vous recevoir à :

Lieu	Accompagnateur	Coordonnées
Paris (métro République) - Orléans – 45 et Sens - 89	Jean-André BOISSINOT	06 23 77 14 21
Maisons Laffitte – 78 (RER A) Paris 7ème	Madeleine CAMINADE	06 81 80 25 10
Antony – 92 (RER B)	Anne TRICAULT-CARPE	06 20 27 86 65
Paris 6ème St Germain en Laye - 78 (RER A)	Colette JANOT	06 62 57 20 36
Paris Montparnasse - Epernon - Maintenon – Chartres - 28	Sylvie GROLLEAU	06 31 13 14 25 <a href="mailto:j.grolleau@club-internet.fr">j.grolleau@club-internet.fr</a>
Paris Porte Maillot	Régis HALGAND	06 87 64 54 83 <a href="mailto:regis.halgand@gmail.com">regis.halgand@gmail.com</a>