

## **FORMATION**

### **LE CONCEPT DE L'OMBRE**

#### **Apprivoiser la face cachée ou mal-aimé de soi**

#### **Public concerné**

Médiateurs confirmés ou en formation

#### **Durée**

Une journée

#### **Objectifs**

- Comprendre le concept de l'Ombre élaboré par le psychologue Carl Gustav Jung et ses successeurs
- Utiliser cet outil important dans la résolution de conflit et la connaissance de soi
- Contribuer à la réalisation des potentialités individuelles

Beaucoup de préjugés, incompréhensions, intolérances, sentiments de rivalité, peurs et incertitudes, sont générés par une Ombre mal acceptée.

La formation analyse ce processus. Elle offre à chacun la possibilité de mieux connaître ses propres potentialités. Elle donne les moyens d'apaiser les tensions dans un groupe. Elle éveille la créativité et augmente la confiance en soi.

#### **PROGRAMME**

- définition du concept élaboré par CG Jung et successeurs
- le processus de création de l'Ombre et ses implications pour la personne
- le concept du masque social
- manifestations des aspects cachés de la personnalité
- Préjugés et projections
- les implications de l'Ombre dans les conflits intra et interpersonnels, famille et entreprise
- les outils d'apaisement pour soi et les autres

#### **Outils pédagogiques utilisés**

Apports théoriques ; Proposition d'exercices individuels et collectifs ; Partage d'expériences.

#### **Domaines de compétences :**

Médiation, Dynamique de groupe, Management, Gestion des conflits, Communication

#### **Formation assurée par**

Geneviève LEFEBVRE

Formatrice Médiatrice diplômée, Chargée de Cours en Faculté (ICP/Ifoméne & Paris Dauphine),  
Thérapeute formée aux USA aux approches psychocorporelles.

Auteure. Parcours et Livres sur le site : [www.aegalite.fr](http://www.aegalite.fr)