



Brigitte MARION

06 09 02 58 48

www.gestalt-therapeute-marion31.com

mail : brigittemarion31@gmail.com

LIEU DES RENDEZ-VOUS

Ramonville St-Agne et Toulouse (31)

FORMÉE À SAVOIR PSY PARIS

pour la gestalt-thérapie

FORMÉE À L'IAE TOULOUSE

pour le coaching

FORMÉE AVEC LA MÉTHODE

ALFONSO CAYCÉDO

pour la sophrologie



Et aussi en tant que maître-nageuse :

- yoga aquatique, accompagnement pour l'appréhension de l'eau ;
- massage aquatique pour se relaxer.

Voir le site : www.yoga-aquatique.com

“ Redonner du sens à ce que l'on vit, afin d'exister en pleine conscience de soi dans son environnement. ”



Brigitte MARION

Gestalt-thérapeute et coach

Accompagnement personnel et professionnel

“ Aller vers un mieux-être en étant plus en contact avec soi-même. ”

La gestalt-thérapie analytique :
accompagnement sur
le « comment ça fonctionne
en moi » pour redonner du sens
à mon existence.

Le coaching :
accompagnement sur
le « comment je peux faire
autrement » pour retrouver
le sens de mes actions.

La gestalt-thérapie analytique est une psychothérapie basée sur la relation. Elle s'adresse à toute personne désireuse de traverser un moment de crise ou une difficulté existentielle.

Le mot gestalt signifie « figure, forme » et le verbe allemand gestalten signifie « mettre en forme ».

LA DÉMARCHE

Ecouter et explorer vos ressentis corporels, vos pensées et vos émotions qui apparaissent au cours de la séance :

- pour les mettre en mots ;
- pour donner une forme à ce qui émerge de désagréable ou de douloureux ;
- pour identifier les fonctionnements qui, aujourd'hui, perturbent vos choix ou votre mode relationnel dans votre quotidien.

LE PROCESSUS

Ces prises de conscience vous permettent de donner du sens à ce que vous vivez et de retrouver une confiance en ce que vous êtes.

LA MÉTHODE

Les séances durent $\frac{3}{4}$ heure, espacées selon un rythme défini lors de notre première rencontre.

Le coaching est un accompagnement réalisé à l'aide d'entretiens et est orienté vers l'action.

Le coach est un facilitateur permettant d'atteindre la situation que vous désirez en dépassant les obstacles que vous éprouvez.

LA DÉMARCHE

Les méthodes de questionnements et les outils utilisés pendant les entretiens favorisent :

- une meilleure connaissance de vous-même et de vos aspirations ;
- le développement de vos potentiels.

LE PROCESSUS

En retrouvant confiance dans vos possibilités, vous repérez les ressources et les options nécessaires à mettre en place pour atteindre votre objectif, tout en vérifiant que ces choix soient justes pour vous.

LA MÉTHODE

La durée d'un entretien est d'1 h 30 à 2 heures. Lors de la première rencontre, nous établissons un contrat contenant l'objectif du coaching, le lieu et la fréquence des entretiens.

