

## Proposition de formation

### SE FORMER A L'AUTOPARENTAGE

#### AUTOPARENTAGE

ME LIBERER DE MES  
CROYANCES

DECIDER D'ETRE MOI

RETROUVER MON POUVOIR  
D'AGIR



## SE FORMER A L'AUTOPARENTAGE

Cette approche vise à favoriser une croissance personnelle positive et une meilleure gestion des émotions et des comportements. L'autoparentage est une méthode très efficace et un processus puissant qui est suivi étape par étape.

L'autoparentage de Muriel James est une méthode pour apprendre à se traiter soi-même avec la même bienveillance et le même soutien qu'un bon parent le ferait pour son enfant.

Les principaux buts visés par l'autoparentage sont :

1. Développer une plus grande autonomie émotionnelle
2. Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi
3. Apprendre à prendre soin de soi de manière bienveillante
4. Remplacer les messages négatifs intériorisés par des messages plus positifs et constructifs

**Public** : Professionnels qui accompagnent des personnes et des équipes, managers, coachs

**Prérequis** : Avoir suivi une formation de base en analyse transactionnelle ou en coaching, Avoir des personnes à accompagner pour développer une meilleure estime d'elles-mêmes.

**Objectif** : Apprendre à développer ces compétences de bienveillance pour soi-même et apporter les changements positifs dans manière d'appréhender le développement professionnel. Les participants vont apprendre à utiliser le processus pour les transmettre à leurs équipes ou clients et vivront le processus pour le faire vivre à nos clients.

L'atelier d'autoparentage permet de mieux se connaître, de mieux se comprendre et comprendre les autres, de renforcer les messages positifs vis-à-vis de soi-même.

Cela peut aider à :

- Résoudre des problèmes en suspens,
- Surmonter les blessures du passé et leurs sentiments douloureux,
- Apprendre à partager des relations intimes et respectueuses,
- Développer son estime de soi

***Les professionnels inscrits dans cette formation vont vivre le processus d'autoparentage pour apprendre à l'utiliser avec leurs clients, car il est nécessaire, avant de l'utiliser avec d'autres, d'en faire l'expérience soi-même.***

**Compétences** : Développer les techniques et savoir-faire des professionnels de l'accompagnement social et émotionnel pour permettre à leurs clients de développer une meilleure estime d'eux-mêmes

**Durée** : 3 jours en continu = 3j x 7h = 21 h

**Dates** : 27-28-29 octobre 2026

**Tarif** : 1600,00 € HT les 3 jours

**Lieu** : Atelier coquelicot 35 Cr Pierre Puget, 13006 Marseille

### **Programme des 3 jours :**

Présentation de l'intervenante, des fondements de l'Autoparentage  
Présentation des participants

- **Passer un contrat individualisé pour la formation**
- **Diagnostiquer l'histoire de nos figures parentales**  
A partir de la biographie, prise de conscience de notre Scénario intergénérationnel et Identification des messages parentaux négatifs intériorisés
- **Prendre conscience de la nécessité d'un nouvel état du moi Parent.**  
Grâce à l'Etat du Moi Adulte, il s'agit de remettre en question ces messages intériorisés
- **Apprendre à prendre soin de soi**
- **Reconnaître ses besoins internes et s'engager envers votre Enfant intérieur.**
- **Développer un dialogue interne entre votre Parent idéal et votre Enfant intérieur.**
- **Pardonner à mes parents et me pardonner à moi-même.**
- **Elaborer des Contrats de modification.**
- **Pratiquer régulièrement le renforcement positif : l'auto-encouragement et l'auto-compassion**
- **Célébrer le changement !**

### **Méthodes pédagogiques :**

L'intervenante établira un Contrat dès le début de la formation afin d'identifier les objectifs de tous les participants. Chaque participant enverra avant la formation ses attentes pour la formation.

Nous définissons les rôles et les règles pour créer un climat protecteur, propice à l'intégration des apports et au développement personnel et professionnel de chacun.

L'intervenante présente toujours les concepts théoriques de ce processus créé par Muriel JAMES, accompagnés d'illustrations et d'exercices pour mieux les intégrer : autodiagnostic, mises en situation, études de cas, questionnements en sous-groupes.

Les participants auront également accès à une base documentaire en ligne (articles, PPT, exercices, etc.).

**Modalités d'évaluation :** moyens mobilisés pour mesurer à l'aide de critères objectifs les acquis du bénéficiaire en cours et/ou à la fin de la prestation.

► **Responsable pédagogique et intervenante**



**Annie DE OLIVEIRA - P-TSTA O**

Formée à l'analyse transactionnelle depuis 1994, Annie de Oliveira est certifiée par l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) dans le champ Organisation CTA-O depuis 2008. Elle est Enseignante et Superviseur en Analyse Transactionnelle (P-TSTA en Organisation et Conseil) en contrat avec l'EATA depuis 2010.

Formatrice-consultante et coach en Management, Créativité et Ressources Humaines, diplômée de l'IAE (CAAE Certificat d'Administration des Entreprises), spécialisée dans :

- L'accompagnement des organisations, des équipes ou des individus au développement de leur projet
- Le développement des compétences éducatives dans le champ médico-social en favorisant la compréhension du développement de l'humain (de l'enfant à l'adulte)
- La dynamique de groupe, la cohésion d'équipe et la gestion des conflits,
- La créativité au service de l'innovation technologique, managériale, commerciale, logistique, organisation, etc....
- La gestion des compétences pour redéfinir les emplois et les compétences nécessaires à l'organisation et la formation de formateur

Elle intervient dans le secteur privé, (Associations et Entreprises) et public (Collectivités Territoriales, administrations, secteur médico-social et hospitalier, ..).

### **Accessibilité aux personnes porteurs de handicap**

#### **Accessibilité physique :**

Tous les lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et aménageables selon les besoins des stagiaires.

#### **Accessibilité pédagogique :**

Pour les personnes en situation de handicap, sachez que nous sommes à votre écoute et que nous prenons en compte toute situation de handicap.

Nous échangerons avant tout avec le futur bénéficiaire pour évaluer ses besoins en lien avec nos conditions d'accueil, le déroulement du Bilan, les modalités pédagogiques, les supports etc. et les possibilités d'adapter le bilan de compétences à vos besoins.

Dans le cadre de l'accompagnement handicap pour le bilan de compétences, nous sommes partenaires de la plateforme RHF paca de l'AGEFIPH. Après une co-évaluation de vos besoins, nous vous dirigerons vers les [organisations ou associations](#) qui pourront apporter localement des solutions adaptées et des financements.

**Référent HANDICAP :** Annie DE OLIVEIRA

06 80 72 54 25 [alfa.conseil@gmail.com](mailto:alfa.conseil@gmail.com)