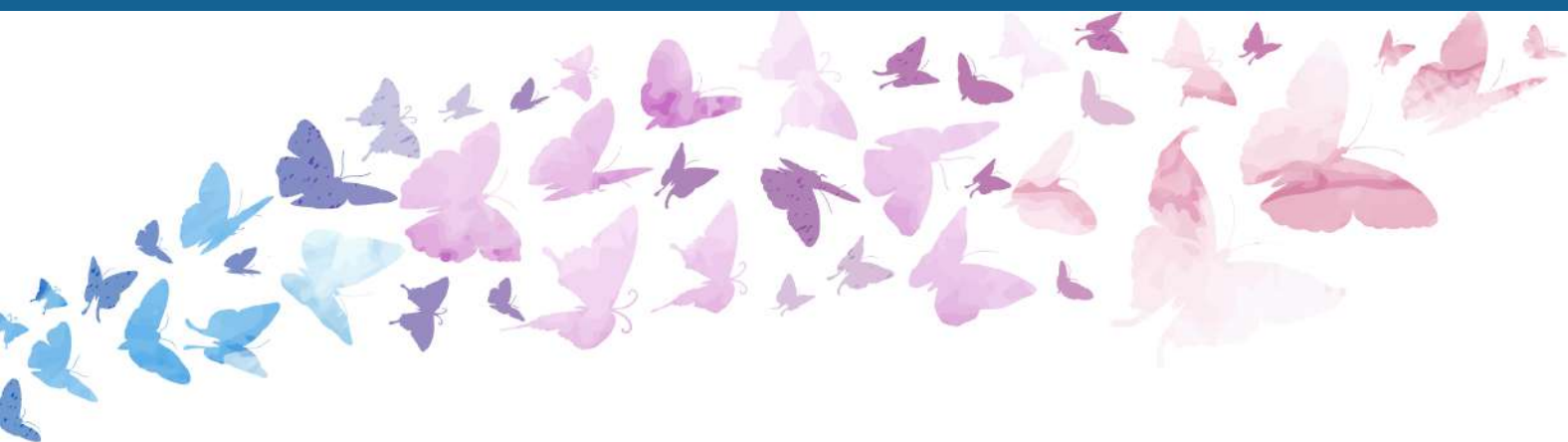


Spécialiste dans l'accompagnement des  
personnes qui ont  
une sensibilité importante,  
une empathie développée,  
des émotions qui dérangent,  
qui se sentent toujours trop ou jamais assez.



2022



[www.deborahmauger.com](http://www.deborahmauger.com)

31 Rue Saint Ouen 14000 Caen  
(33)06 71 94 13 71

[mauger.deborah@gmail.com](mailto:mauger.deborah@gmail.com)

SASU Déborah Mauger Institut

SIREN : 911 043 859 00014

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro

Ateliers  
Formations  
Analyse des  
pratiques  
Thérapie Brève



J'accompagne les personnes qui ont une sensibilité importante,  
une empathie développée, des émotions qui dérangent, qui se  
sentent toujours trop ou jamais assez.

À se libérer d'un poids d'un blocage,  
A se reconnecter à leurs besoins, leurs valeurs, ce qui les fait  
vibrer agréablement  
À savoir piloter leurs ressentis, leurs émotions, leurs relations.  
À se sentir en sécurité.

Pour devenir qui ils sont vraiment  
Pour concrétiser leurs projets importants  
Pour rayonner leur unicité et participer à un nouveau demain  
Malgré leurs sentiments de décalage, de blocage, de tourner en  
rond, d'incompréhension de pourquoi cela n'a pas fonctionné  
jusque-là.

*Deborah Manger* 



# SOMMAIRE

## **1.Consultations de Thérapie Brève (séance individuelle)**

- Approche thérapeutique basée sur l'hypnose, la PNL

## **2. Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles (groupe maximum de 15 personnes)**

- Toujours trop et jamais assez, mais pourquoi?(5j)
- Gestion du Stress et Prévention du Burn Out (6\*2h)

## **3. Ateliers pour se reconstruire après des difficultés relationnelles (groupe maximum de 15 personnes)**

- Reconstruire sa vie professionnelle, trouver ce qui fait sens et me motive (6\*2h)
- Construire piloter une vie relationnelle qui me ressemble: Sortir de l'isolement(3J)
- Confiance en soi, Estime de soi (3J)

# CONSULTATION DE THERAPIE BREVE

## Approche thérapeutique basée sur l'hypnose, le PNL

(séance individuelle)

### Objectif de la thérapie

- Vous serez libéré pour toujours des relations toxiques
- Vous retrouverez toute l'énergie dont vous avez besoin pour réaliser vos rêves
- Vous serez débarrassé de toutes vos croyances négatives à votre sujet, ce que les autres vous ont fait croire
- Vous saurez vous affirmer, agir au mieux de vos intérêts, exprimer avec sincérité et aisance vos sentiments et exercer vos droits sans dénier ceux des autres
- Vous aurez suffisamment confiance en vous pour assumer le regard des autres.
- Vous serez capable de vous créer une vie qui vous ressemble, qui correspond en tous points à vos aspirations profondes

### Programme (non exhaustif)

- **Comprendre**

Vous êtes dans une situation qui vous semble normale mais qui ne l'est pas : il est important de reconnaître l'anormalité, de délimiter votre responsabilité, d'enlever les freins et de prendre conscience des renoncements nécessaires, en d'autres mots de comprendre

- **Guérir**

Désinfecter, soigner, prendre soin, réparer, solidifier, c'est le travail en profondeur dans lequel, grâce à mon expertise, je vous accompagne

- **Reconstruire**

Après de telles épreuves, vous avez changé intérieurement (confiance et affirmation de soi, fin des doutes ...). Il est temps de construire de nouveaux projets dans chacun des domaines de votre vie et pour réaliser ce qui est important pour vous, pour prendre votre envol

### Déroulement de la thérapie

- **Lieu des rencontres**

Je vous accueille dans mon cabinet à Caen ou en consultation vidéo depuis le confort de votre domicile

- **Durée des rencontres**

Les rencontres sont d'une durée d'environ 45 minutes

- **Échéancier des rencontres**

Les rencontres se déroulent toutes les deux semaines ou selon vos besoins.

- **Déroulement des rencontres**

A chaque rencontre, nous avons un entretien puis je vous propose des techniques puissantes de changement adaptées à vos besoins.

- **Tarif :**

65 € la consultation

- **Pour prendre RDV :**

<https://www.doctolib.fr/hypnotherapeute/caen/deborah-mauger>

# Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles

## Toujours trop et jamais assez, mais pourquoi?

Objectifs de l'Atelier :

### À l'issue de l'atelier vous serez capable de

- Distinguer les particularités de votre fonctionnement pour mieux vous comprendre et mieux comprendre les autres
- Mettre à distance ce qui vous arrive pour mieux gérer vos émotions
- Identifier vos forces et leur faire confiance
- Repérer les environnements particuliers qui influencent vos difficultés et vos réussites
- Vous aimer davantage et de prendre soin de vous et de vos besoins
- Identifier les personnes toxiques pour vous
- Vous affirmez dans les différentes situations de votre vie et savoir dire Non quand c'est nécessaire
- Reconnaître les cycles de la violence et les mécanismes d'emprise
- Renvoyer efficacement les critiques

Déroulement de l'Atelier :

### Cet atelier s'adresse à vous si

- ✓ Vous êtes empathique
- ✓ Vous avez la sensation d'être différent, en décalage avec la majorité des gens
- ✓ Vous n'avez pas toujours les codes de la société
- ✓ Vous entendez souvent que vous êtes trop émotif, trop sensible, dispersé, pas assez concentré, ...
- ✓ Votre cerveau ne s'arrête jamais

### Cet atelier ne s'adresse pas à vous si :

Vous n'avez pas d'empathie

Vous êtes très susceptible et jamais satisfait

### Durée :

5 jours , 35 h. Les horaires sont de 9h à 12h30, puis de 14h00 à 17h30

### Dates de la prochaine session :

les 16, 17, 18, 24 et 25 Septembre 2022

### Lieu :

soit en présentiel dans une salle à Caen

soit en visio dans une salle virtuelle zoom

### Tarif :

- 5 mensualités de 160€ ou 750 € pour les particuliers
- 900€ Professionnel (prise en charge OPCO – Qualiopi)

# Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles

## Toujours trop et jamais assez, mais pourquoi?

Programme (non exhaustif)



### Comprendre

- Les différences entre une personne "hyper" et les autres
- La détection, les tests et leurs effets
- Les différences dans les "écarts types"
- Le pire ennemi : les prédateurs



### Soigner

- Les valeurs et leurs importances
- Le faux self aux commandes
- Le syndrome de l'imposteur



### Evoluer

- Le travail : manager ou être managé
- Comment développer son potentiel en sécurité
- Vie sociale et vie familiale
- Se protéger des prédateurs

# Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles

## Gestion du Stress et Prévention du Burn Out

### Objectifs de l'Atelier :

#### À l'issue de l'atelier vous serez capable de

- Identifier les mécanismes du stress et du burn out
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress et éviter le Burn out
- Mieux gérer votre stress et vos émotions pour gagner en confort de vie
- D'utiliser une large palette d'outils efficaces pouvant souvent s'adapter aux différents univers et milieux générateurs de stress.

### Déroulement de l'Atelier :

#### Cet atelier s'adresse à vous si

- ✓ Vous souhaitez apprendre à mieux maîtriser votre stress
- ✓ Vous vous sentez en tension intérieure beaucoup trop souvent
- ✓ Vous vous sentez épuisé(e), vous n'arrivez plus à faire face
- ✓ Vous avez des troubles digestifs, mal à la tête, des troubles du sommeil

#### Durée :

2h le mercredi de 21h à 23h

#### dates de la prochaine session :

28/09, 5/10, 19/10, 30/11, 07/12 et 14/12

#### Lieu :

Uniquement par Visio Conférence Zoom

#### Tarif :

- 3 fois 120€ Ou 330€ pour les particuliers
- 400€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)

# Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles

## Gestion du Stress et Prévention du Burn Out

Programme (non exhaustif)



### 1. Comprendre et réguler le stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Stress positif/stress négatif et le mécanisme du stress
- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte



### 2. Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales: respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul
- Exercices de récupération flash et d'ancrages positifs.
- Séance de relaxation dynamique (découvrir le lâcher prise, se créer sa bulle de sérénité)



### 3. Développer la confiance en soi dans sa relation aux autres

- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés par les participants
- Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances.
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité
- Prendre confiance et s'affirmer.



### 4. Développer une stratégie antistress durable

- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Trucs et astuces antistress et hygiène de vie
- Définir son plan d'action personnel antistress
- Identifier ses besoins, apprendre à les nourrir au quotidien pour se ressourcer



# Reconstruire sa vie professionnelle, trouver ce qui fait sens et me motive

Objectifs de l'atelier :

## À l'issue de l'atelier vous serez capable de

- Connaitre ce qui fait sens pour vous, votre mission, ce qui vous anime
- Décrire votre talent unique ou vos talents uniques
- Remettre en cause vos croyances limitantes sur l'argent, vos compétences, vos ressources
- Révéler votre potentiel, votre enthousiasme, votre énergie
- Construire un projet professionnel qui vous ressemble et vous épanouit, en équilibre avec tous les domaines de votre vie
- Identifier vos forces et leurs faire confiance
- Repérer les environnements particuliers qui influencent les difficultés et les réussites
- Déployer votre projet professionnel et en vivre : votre métier hybride
- Ouvrir le champ des possibles en sortant de la norme
- Développer un réseau nécessaire au bon déroulement de votre projet

Déroulement de l'atelier :

## Cet atelier s'adresse à vous si

- ✓ Vous ne savez pas ou plus ce qui peut vous correspondre professionnellement
- ✓ Vous sortez d'une période de harcèlement professionnel ou un burn out
- ✓ Vous avez énormément de choses qui vous intéressent et vous n'arrivez pas à choisir
- ✓ Vous n'arrivez plus à faire des projets professionnels ou à mettre en place de nouveaux objectifs

## Durée :

2h le vendredi une semaine sur 2 de 12h00 à 14h00

## Prochaines dates :

Semaines paires

## Tarif :

- 3 fois 120€ Ou 330€ pour les particuliers
- 400€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)

Programme (non exhaustif) :



- le cycle du changement externe et interne
- Trouver ce qui fait sens pour moi
- Comment augmenter sa motivation
- Les âges de vie : mes centres d'intérêts en fonction de mon âge
- "Futurisation" : l'exercice de la baguette magique
- les domaines de vie : comment trouver son équilibre
- Mes valeurs : ce qui est indispensable pour moi
- Harcèlement au travail : comment se protéger
- La méthode ikigai, découvrez votre mission de vie
- Aïkido relationnel et qualité du rapport humain
- Ennéagramme : pour identifier à l'avance quel chemin suivre
- Sortir de la pensée binaire qui nous bloque : j'ai des ressources et j'ai le droit de faire des erreurs
- Définir et transformer ses croyances limitantes en croyances aidantes
- Votre métier hybride

Ateliers se reconstruire après des difficultés relationnelles

## Construire et Piloter une vie relationnelle qui me ressemble

Objectifs de l'atelier :

### À l'issue de l'atelier vous serez capable de

- Identifier et trouver les "bonnes" personnes pour VOUS : bienveillantes, empathiques, flexibles
- Construire rapidement et efficacement des nouvelles relations dans tous mes domaines de vie
- Développer votre réseau amical, professionnel, personnel
- Reconnaître et vous protéger aisément les prédateurs
- Pratiquer l'écoute active et apporter de la qualité dans vos relations
- Vivre des relations épanouissantes, équilibrées, respectueuses tout en restant libre et indépendant(e)
- Résoudre efficacement toutes sortes de conflits
- vous affirmer dans vos relations
- Piloter vos relations
- Communiquer efficacement dans vos relations

Déroulement de l'atelier :

### Cet atelier s'adresse à vous si :

- ✓ Vous souhaitez des outils pour savoir résoudre les conflits
- ✓ Vous avez des difficultés à vous faire comprendre
- ✓ Une relation vous a isolé(e)
- ✓ Vous n'arrivez pas à vous affirmer dans vos relations

### Public concerné :

Tout public

### Durée :

3 jours , 21 h. Les horaires sont de 9h à 12h30, puis de 14h00 à 17h30

### Dates de la prochaine session :

les 18,19 et 20 Novembre 2022

### Lieu :

soit en présentiel dans une salle à Caen

soit en visio dans une salle virtuelle zoom

### Tarif :

- 3 mensualités de 160€ ou 450 € pour les particuliers
- 550€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)



### Comprendre

- Points clés pour piloter sa vie, ses relations
- Peut-on vivre sans amis?
- Définir une relation de qualité pour soi
- La différence entre relation et lien abusif
- L'importance de la considération dans une relation de qualité
- Mon fonctionnement dans un conflit pour pouvoir le modifier
- Mes relations dans mes différents domaines de vie
- Conscience de mon environnement actuel et de mes meilleurs soutiens



### Soigner

- Mes valeurs et leur importance au service de la relation
- Le cercle de considération
- Remettre en cause ses croyances limitantes et installer des croyances aidantes sur moi et les autres
- Rencontrer et échanger avec des personnes comme moi
- Apprendre à écouter et répondre à mes besoins quand je suis dans une relation
- Comportement passif, comportement agressif, comportement affirmé
- Droits de la personne
- stopper les projections
- Refuser, renvoyer
- Outils relationnels
- Noeud relationnel

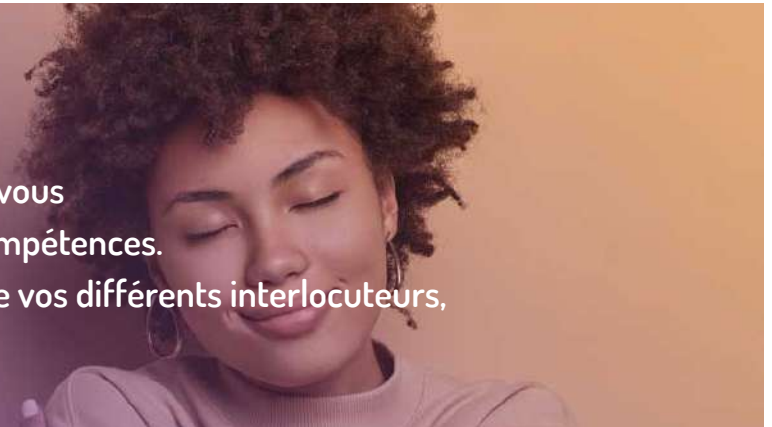


### Evoluer

- Se protéger des prédateurs
- S'affirmer,
- Communiquer,
- Écouter activement
- Construire et développer de nouvelles relations qui me ressemblent
- Objectif d'une relation en 5 points
- Trouver la motivation et se projeter dans de nouvelles relations
- Boucle relationnel

**À l'issue de l'atelier vous serez capable de**

- Atteindre vos objectifs en investissant sur vous
- Mobiliser vos propres ressources et vos compétences.
- Vous positionner positivement vis-à-vis de vos différents interlocuteurs,
- Réaliser et aller au bout de vos projets.



**Cet atelier s'adresse à vous si :**

- ✓ Vous désirez améliorer votre confiance en vous
- ✓ Vous souhaitez plus d'efficacité personnelle
- ✓ Vous souhaitez vous 'affirmer dans vos relations avec les autres

**Public concerné :**

Tout public

**Durée :**

3 jours , 21 h. Les horaires sont de 9h à 12h30, puis de 14h00 à 17h30

**Dates de la prochaine session :**

Les 21, 22 et 23 Octobre 2022

**Lieu :**

soit en présentiel dans une salle à Caen  
soit en visio dans une salle virtuelle zoom

**Tarif :**

- 3 mensualités de 160€ ou 450 € pour les particuliers
- 550€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)



**Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences**

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités



**Développer une attitude positive au quotidien**

- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions
- Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
- Tirer une expérience positive de ses erreurs



**Faire de sa confiance en soi son levier de performance**

- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs



**Oser prendre sa place**

- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance

## Déroulement de l'atelier :

L'atelier se déroule en Normandie, à Caen ou soit en visioconférence dans une salle virtuelle zoom. Je serai ravie de pouvoir répondre à vos sollicitations et réfléchir avec vous à d'autres lieux de formation. Afin de garantir la qualité de l'atelier, les groupes sont restreints à 30 personnes. Les ateliers sont constitués en alternance de contenus théoriques (cours, vidéo, lectures), d'échanges et de séances d'hypnose en groupe.

## Bulletin d'inscription aux ateliers :

Si vous vous inscrivez moins de 7 jours avant le début de l'atelier, contactez-nous auparavant par téléphone au 06 71 94 13 71

### Conditions d'annulation

A moins de 7 jours, le prix de l'atelier est intégralement dû. En cas de force majeure, nous nous réservons le droit de reporter l'atelier à une date ultérieure

Les places sont réservées par ordre d'arrivées. Une fois, le nombre maximum de participants inscrits nous vous proposerons de vous inscrire sur une nouvelle session

Prénom et Nom : .....  
Adresse: .....  
Profession : .....  
Téléphone: .....  
Adresse Email : .....

### Ateliers pour mieux comprendre les difficultés relationnelles (groupe de maximum de 15 personnes)

- Toujours trop et jamais assez, mais pourquoi?(5j)
- Gestion du Stress et Prévention du Burn Out ( 6 sessions de 2h )

### Ateliers pour se reconstruire après des difficultés relationnelles (groupe maximum de 15 personnes)

- Reconstruire sa vie professionnelle, trouver ce qui fait sens et me motive (6 sessions de 2h)
- Construire une vie relationnelle et amoureuse qui me ressemble: Sortir de l'isolement(3j)
- Confiance en soi, Estime de soi (3j)

Dates : / / ; / / ; / / ; / / ; / / ; / / .

**Paiement :**

### 6 Ateliers de 2h en visioconférence

- 3 fois 120€ tarif pour les particuliers
- 330€ tarif pour les particuliers
- 400€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)

### 3 Ateliers 21h

- 3 fois 160€ tarif pour les particuliers
- 450€ tarif pour les particuliers
- 550€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)
- Vision conférence    ou     En salle à Caen

### 5 Ateliers de 5 jours

- 5 fois 160€ tarif pour les particuliers
- 750€ tarif pour les particuliers
- 900€ pour les professionnels (prise en charge OPCO – Qualiopi)
- Vision conférence    ou     En salle à Caen

**Je joins mon règlement à mon bulletin d'inscription**

(j'inscris au dos les dates d'encaissements des chèques)

**Ce bulletin sera à renvoyer avec le règlement à l'ordre de " Sasu Déborah MAUGER Institut "**  
**à l'adresse suivante : 31 Rue Saint Ouen 14000 Caen**

Organisme de Formation Déborah MAUGER Institut  
N° Siret 911 043 859 00014

Nous vous remercions de nous retourner ce bulletin dûment signé accompagné de votre règlement.

Conditions de règlement ;

en espèces,

ou par virement sur le compte IBAN : FR76 1142 5002 0008 0023 9602 797 BIC : CEPAFRPP142

ou en chèque bancaire à l'ordre de : Sasu Déborah MAUGER Institut