



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## PROGRAMUL DE FORMARE DE PRACTICIENI ȘI FORMATORI ÎN METODA ESPERE

creată de Jacques Salomé

Managementul Comunicării și al Relațiilor Interpersonale

"Să te specializezi în comunicare relațională

prin metoda ESPERE

înseamnă

**SĂ DEVII UN PROMOTOR AL SCHIMBĂRII**

pentru cei de lângă tine,

după ce ai fost promotor al schimbării pentru tine însuși,

în propria-ți viață

și

**Să Te Formezi în Relații Umane,**

pe o perioadă îndelungată, printr-un program coerent și riguros,

pentru a deveni un "deșteptător",

un trecător **ACTIV** prin viață și,

într-un anume fel, un facilitator al vieții"

Jacques Salomé



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Dragă cititorule,

De 7 ani am ocazia să văd cu ochii mei cum, oameni obișnuiți, ca mine și ca tine, au înțeles și, mai apoi, au îndrăgit metoda ESPERE. Am văzut cum apropierea și comunicarea i-au schimbat, le-au readus zâmbetul pe buze, i-au făcut să-și dorească o nouă viață, un nou început. Am văzut cum rezultatele participării la grupurile de formare nu s-au lăsat așteptate prea mult și cum comunicarea a devenit pur și simplu, mai simplă.

ESPERE ne învață să ne cunoaștem, să comunicăm mai bine. A practica metoda ESPERE înseamnă să fii flexibil, să te cunoști pe tine însuși, să-i cunoști pe cei din jurul tău și să fii propriul tău conducător.

Prezentarea care urmează, chiar dacă este realizată într-o manieră pur teoretică, are rolul de a vă propune să începeți să comunicați și să închegați relații pornind de la o comunicare pură, lipsită de bariere sau impedimente.

Te așteptăm să descoperim împreună ESPERE,

**Claudia Jimeno Beltran**

Centrul de Dezvoltare Personală AMANESER

Director



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## CE ESTE METODA ESPERE?

Metoda ESPERE este o pedagogie a comunicării elaborată de psihosociologul francez Jacques Salomé. Ea este utilizată de peste 30 de ani ca un instrument practic de comunicare și relaționare interpersonală.

Obiectivul metodei ESPERE este acela de a sprijini " dezvoltarea unui alt mod de a relaționa cu oamenii, cu viața, în armonie cu aspirațiile noastre cele mai profunde: bunăstarea, pacea, avântul, conviețuirea și dragostea".

Metoda de comunicare ESPERE este prezentă în România prin efortul comun al Centrului **ADRES (Franța)**, Centrul de Dezvoltare Personală **AMANESER (România)**, cu sprijinul deosebit al d-lui **Jacques Salomé**, creatorul metodei ESPERE.

## FUNDAMENTUL METODEI

Metoda se bazează pe:

- o nouă modalitate de a privi procesul de comunicare,
- conceptele structurante - conceptele care ajută la structurarea comunicării și a relațiilor interpersonale,
- regulile de "igienă relațională" și
- instrumentele sale specifice

Punerea în practică a metodei ESPERE permite:

- reperarea și abandonarea deficitului de comunicare din jurul nostru, sursă permanentă de neînțelegeri, conflicte, suferințe și violență
- întreținerea unor relații deschise, vii, atât cu anturajul profesional, cât și cu persoanele apropiate



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## ARII DE APLICABILITATE ALE METODEI

Metoda ESPERE este aplicabilă în cele mai diverse câmpuri relaționale - relațiile profesionale, relația cu sinele, relația de cuplu, relația adult - copil ș.a.m.d.

## CINE POATE PARTICIPA LA PROGRAMUL DE FORMARE?

Programul se adresează tuturor persoanelor care sunt interesate să cunoască o nouă formă de comunicare și relaționare interpersonală, ce va conduce la dezvoltarea personală a fiecărui individ, indiferent de profesie și mediu.

Cei pentru care relațiile umane reprezintă centrul activității lor profesionale, (specialiști din domeniul resurselor umane, psihologi, consilieri în relații umane, moderatori de grupuri, specialiști în evaluarea, pregătirea și dezvoltarea resurselor umane, specialiști în selecția și recrutarea de personal, trainerii, directorii, team leaderii, persoane active în domeniul comunicării, relațiilor publice, relațiilor cu clienții, marketing, vânzări etc.), vor descoperi că metoda ESPERE este instrumentul cel mai potrivit pe care îl pot folosi în activitatea lor, deoarece le oferă o nouă perspectivă și noi modalități de a relaționa cu superiorii, colegii, cu toate persoanele din jurul lor.

## REZULTATELE PROGRAMULUI

Participând la programul de formare veți putea:

- ◆ să aplicați metoda ESPERE în activitatea dumneavoastră de zi cu zi
- ◆ să fiți formator: să organizați training-uri (de comunicare, dezvoltare personală, tematice etc.) folosind metoda ESPERE
- ◆ să dezvoltați o strategie coerentă de comunicare și relaționare între membrii companiei dumneavoastră sau între aceștia și clienți
- ◆ să vă dezvoltați capacitățile personale de comunicare și relaționare interpersonală



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## CUM SE DESFĂȘORĂ PROGRAMUL DE FORMARE

Pentru atingerea performanțelor propuse participanților, programul de formare este conceput ca o succesiune de etape care asigură asimilarea metodei, atât în plan personal cât și inter-personal:

### A. FORMAREA DE BAZĂ

**Durata:** octombrie 2008 - octombrie 2010

**Structură:**

1. Formarea de bază în metoda ESPERE - 38 zile, trainer Aleth Naquet

- 5 cicluri de 6 zile (180 ore de formare)
- 4 ateliere tematice de 2 zile (48 ore de formare)

2. Program terapeutic - un an de psihoterapie individuală sau de grup

Opțiunile pe care vi le oferim pentru consultații individuale sau grupuri terapeutice sunt:

- Psihoterapeut Silviu Ioniță - Gestalt practician, format în Gestalt-terapie cu terapeuți acreditați ai EPG (Ecole Parisienne de Gestalt) sau
- Psihoterapeut Monica Petrescu - acreditată în psihologie clinică, psihoterapie și terapie cognitiv-comportamentală

**Notă:** Persoanele care doresc să urmeze programul terapeutic cu alți specialiști, o pot face cu psihoterapeuți acreditați de Asociația Europeană de Psihoterapie.

3. Formarea continuă, individual (între sesiuni)



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## B. FORMARE COMPLEMENTARĂ

**Durata:** 1 an (Februarie 2011- octombrie 2011)

**Structură:**

4. Formarea profesională specifică - 12 zile, trainer Marie-Françoise Bonicel  
- 2 cicluri de 6 zile (72 ore de formare)
5. Formarea continuă, individual (între sesiuni)

## C. Etapa finală - pentru acreditarea ca formator în Metoda ESPERE

Pentru a obține **acreditarea Institutului ESPERE ca Formator în metoda ESPERE**, este necesar ca fiecare participant să:

6. demonstreze un minim de 80 de ore de activitate practică profesională
7. participe la Programul de Practică Supervizată - 12 zile, individual sau în grup (84 ore)
8. realizeze un memoriu pe o temă stabilită de comun acord cu formatorii.

**Notă:** Programul de practică profesională poate fi realizat concomitent cu programul de practică supervizată.

Programul de formare se desfășoară în limba franceză. Pe tot parcursul programului de formare organizatorii asigură **traducerea în/din limba română**.

## CERTIFICAREA INTERNAȚIONALĂ

Certificări pentru:

- **Formarea de bază** - Atestat de participare - eliberat de Centrul ADRES, recunoscut de Institutul ESPERE din Franța
- **Formarea complementară** - Atestat de participare - eliberat de Centrul ADRES, recunoscut de Institutul ESPERE din Franța



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Acreditarea finală ca **Formator în Metoda ESPERE** poate fi obținută după:

- parcurgerea Formării de bază și a Formării Complementare ale programului de formare
- parcurgerea unui program de 80 de ore de moderare practică supervizată
- redactarea unui memoriu pe o temă aleasă împreună cu formatorul. Memoriul va fi validat de formatorul direct și de un alt formator, membru al Institutului ESPERE.

Acreditarea formatorilor se face de către Institutul ESPERE.

Institutul ESPERE este structura asociativă care garantează metoda ESPERE și etica profesională. Institutul ESPERE este singura instituție care recunoaște și validează programele de formare.

Centrul ADRES este instituția acreditată de Institutul ESPERE pentru a derula programele de formare.

**Notă:**

- 1) Centrul Dezvoltare Personală AMANESER va elibera după fiecare ciclu și sesiune de formare câte un atestat de participare, redactat atât în limba română cât și în franceză, care va reprezenta dovada parcurgerii fiecărei etape a programului.
- 2) În vederea obținerii acreditării finale, ca formator în Metoda ESPERE, este necesar ca fiecare participant să prezinte toate atestatele (dovezile) obținute până la momentul respectiv. (respectând aceste indicații se va realiza o mai bună evidență a participanților, eliminând riscul apariției diverselor neînțelegeri și situații neprevăzute!)



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## TRAINERI / MODERATORI

Programul de formare în comunicare și relaționare interpersonală organizat în România se bucură de sprijinul d-lui Jacques Salomé, creatorul metodei.

Programul este susținut în prezent de Aleth Naquet și Marie-Françoise Bonicel, împreună cu Silviu Ioniță și Monica Petrescu.

**ALETH NAQUET** este psiholog clinic (DESS în psihologie clinică și psihopatologie la Universitatea din Paris). A fost formată de către Jacques Salomé. Inițial, Aleth a integrat comunicarea relațională în practica sa psihoterapeutică.

Din 1996, este formator și moderator în relațiile umane. Aleth s-a afirmat ca formator în metoda ESPERE în cadrul centrului ADRES, fondat de ea în Paris. În prezent are intervenții în cadrul instituțiilor și firmelor. **Este președinta Institutului ESPERE și garantul metodei.**

**MARIE-FRANÇOISE BONICEL** este doctor în psihologie socială și psihologie clinică, conferențiar universitar și Gestalt terapeut. Marie-Françoise a fost formată de Jacques Salomé și este responsabilă de formarea profesională în metoda ESPERE în cadrul Centrului ADRES.

**MONICA PETRESCU** este doctor în psihologie, acreditată în psihologie clinică, psihoterapie și terapie cognitiv-comportamentală. A urmat programe de formare în Inteligența Emoțională, Gestalt, Analiză Tranzacțională, metoda de comunicare ESPERE.

**SILVIU IONIȚĂ** este psiholog, Gestalt-practician format în Gestalt-terapie cu terapeuți acreditați ai EPG (Ecole Parisienne de Gestalt), membru al Societății de Gestalt-Terapie din România, asociație acreditată de Federația Română de Psihoterapie (FRP).



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## PROGRAMUL DE FORMARE - Formarea de bază

### I. FORMAREA DE BAZĂ ÎN METODA ESPERE

Este prima etapă a programului de formare și se rezumă la descoperirea, aprofundarea și punerea în practică a instrumentelor, regulilor de igienă relațională și a conceptelor structurante.

**Este compusă din 5 cicluri de formare și 4 ateliere practice.**

Este concepută pentru a se asigura asimilarea progresivă a metodei în funcție de ritmul și disponibilitatea fiecărui participant.

#### A. Cicluri de formare

1. Comunicarea relațională 1
2. Comunicarea relațională 2
3. Formarea în ascultare 1
4. Formarea în ascultare 2
5. Relația adult - copil

Fiecare ciclu durează 6 zile.

#### 1. Comunicarea relațională 1

"Cum să lărgim orizontul de comunicare"

Conținut: bazele metodei ESPERE - conceptele structurante, principiile de bază, instrumentele comunicării, regulile de igienă relațională.

#### 2. Comunicarea relațională 2

"Să îndrăznim să schimbăm."

Conținut: continuarea primului nivel, aprofundarea metodei ESPERE.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

### 3. Formarea în ascultare 1

Conținut: procesul de ascultare, ascultarea activă, ascultarea participativă și grija relațională.

### 4. Formarea în ascultare 2

Conținut: continuarea nivelului 1, participanții pun în practică ascultarea participativă pornind de la situațiile concrete ale participanților.

### 5. Relația adult - copil

"A fi părinte astăzi."

Conținut: comunicarea din poziția de copil, ascultarea în cadrul diferitelor limbaje, funcțiile parentale.

Când intrăm în contact cu un copil, fie că ne uităm la el sau chiar intrăm în contact cu el, partea din noi care interacționează cu acel copil este cea pe care Jacques Salomé o denumește "ex-copilul din noi". Ex-copilul din noi este cel care ne ajută să găsim modalitățile de relaționare pe care le folosim ca adulți atunci când interacționăm cu alte persoane, în situații diferite. De aceea, Jacques Salomé acordă o importanță deosebită acestei relații.

### B. Ateliere tematice de comunicare relațională

Fiecare atelier se desfășoară pe durata a 2 zile (14 ore de formare):

Fiecare participant își va alege 4 ateliere din cele 7 prezentate.

1. **Atelier 1** - Relația cu sinele - "A fi un bun însoțitor pentru sine"
2. **Atelier 2** - Relațiile profesionale - "A îmbunătăți relațiile profesionale".
3. **Atelier 3** - Limbajele corpului - "A asculta limbajele corpului nostru".
4. **Atelier 4** - Simbolizarea - "Reunificarea cu demersurile simbolice."
5. **Atelier 5** - Relația adult - copil - "A deveni un formator relațional".



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

6. **Atelier 6** - Relația de cuplu - "A trăi azi în cuplu".

7. **Atelier 7** - Depășirea separărilor - "Viața prin renaștere".

**Trainer - Aleth NAQUET**

**Metodologia formării:**

Aleth Naquet, moderatoarea acestei etape de formare, va:

1. **transmite know-how-ul (elementele, concepte, instrumente teoretice și practice) despre metoda ESPERE**

Cartea de referință: "Pentru a nu mai trăi pe Planeta Tăcerii", editura Albin Michel, Franța, 2001

2. **explică utilitatea instrumentelor de comunicare relațională ce vor fi utilizate pe toată durata formării**

3. **sprijini dorința participanților de a li se răspunde la întrebări, de a-și face cunoscute dificultățile și reușitele**

4. **invită participanții să se implice activ**

## **II. PROGRAMUL TERAPEUTIC**

Începerea unui demers psihoterapeutic este o măsură profilactică, de etică personală și profesională indispensabilă evitării proiecțiilor personale în practica profesională.

Candidații au posibilitatea să participe, timp de minim un an, fie la consultații individuale sau grupuri terapeutice susținute de Silviu Ioniță sau Monica Petrescu.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

### III. FORMAREA CONTINUĂ

Integrarea comportamentală a metodei ESPERE cere un efort personal de a pune în practică ceea ce s-a acumulat de-a lungul sesiunilor.

Formarea continuă se realizează prin exersare individuală între sesiuni.

Participanții vor discuta despre toate schimbările (cunoștințe, abilități, atitudini noi/îmbunătățite, reacții, dorințe) pe care le observă la ei și la cei din jurul lor în mijlocul grupului.

Participanții își vor continua independent formarea prin lecturi, participare la alte training-uri, seminarii, work-shop-uri, conferințe ș.a.m.d

#### ÎNSCRIERE (Formarea de bază)

- completați și trimiteți formularul de înscriere anexat prin:
  - email: [amaneser@amaneser.ro](mailto:amaneser@amaneser.ro)sau
- fax: **021.327.54.45**
- achitați contravaloarea taxei de participare corespunzătoare fiecărei sesiuni de lucru
- trimiteți copia instrumentului de plată utilizat prin e-mail [amaneser@amaneser.ro](mailto:amaneser@amaneser.ro) sau fax la 021.327.54.45

**!!! Numărul de participanți este LIMITAT (40 persoane) - înscrierea va fi validată în ordinea CRONOLOGICĂ a primirii formularelor de înscriere și a copiilor instrumentelor de plată.**



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## TAXA DE PARTICIPARE (Formarea de bază)

Taxa de participare conține un pachet de servicii cuprinzând:

- participarea la program
- suport de curs
- traducere (română - franceză, franceză - română) pe durata întregului program
- două pauze de cafea

## CALENDARUL FORMARII DE BAZA

Activitatea*	Data de desfășurare (orientativ)
1.Ciclul 1 (Aleth Naquet)	Octombrie 2008
1.Ciclul 2 (Aleth Naquet)	Februarie 2009
1.Ciclul 3 (Aleth Naquet)	Iulie 2009
1.Ciclul 4 (Aleth Naquet)	Octombrie 2009
1.Ciclul 5 (Aleth Naquet)	Februarie 2010
1.Atelier 1+2 (Aleth Naquet)	Iulie 2010
1.Atelier 3+4 (Aleth Naquet)	Octombrie 2010

\*Detaliile le găsiți în pagina 6, în descrierea Formării de Bază.

**Notă:** Pentru stabilirea programului terapeutic, este necesară contactarea psihoterapeutului.

## TAXE DE PARTICIPARE ȘI MODALITATI DE PLATĂ

Investiția dumneavoastră pentru fiecare ciclu de **6 zile este de 470 euro**. Pentru fiecare **atelier tematic de 2 zile**, taxa de participare este de **160 euro**. Eventualele **reduceri** (pentru studenți, pentru plata până la o anumită dată a taxelor etc.) vor fi anunțate înainte de fiecare seminar.



**AMANESER**

**POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN**

**Pentru a facilita înscrierea și derularea acestui program**, propunem o modalitate alternativă de plată prin **rate lunare** începând cu data înscrierii. Condiția pentru această nouă modalitate de plată presupune ca dumneavoastră să plătiți lunar o sumă cuprinsă între 60 și 100 Euro, astfel încât, înainte de începerea fiecărei sesiuni să puteți acoperi suma totală datorată pentru aceea sesiune.

Taxele de participare sau ratele se pot plăti:

- direct, la sediul AMANESER, Str. Matei Basarab, Nr. 104, , Bl. 72, Sc. 3 Ap. 88, sector 3 sau
- prin virament bancar/mandat poștal, pentru **AMANESER SRL**, în contul **RO35 BACX 0000 0030 1529 6000**, deschis la **Unicredit Țiriac Bank**, **Sucursala Norilor**, București, Cod fiscal 13726308.

Sumele se achită în **LEI**, la **cursul BNR** valabil în ziua efectuării plății.

## **CONTACT**

Pentru alte informații și înscriere vă rugăm să ne contactați la:

- Telefon/Fax: **021 327 54 45; 031/401 78 86**
- Telefon mobil: **0724 239 902**
- E-mail: **amaneser@amaneser.ro**
- web: **www.amaneser.ro**

Persoana de contact: **Claudia Jimeno Beltran**