



## Outils de Coaching revisités par les futurs Trainer-Coachs BAO

### Programme

12 & 13 décembre 2015

**Une conférence pas comme les autres!**

#### **Ateliers Expert au BAO**

De coach à trainer-coach : 2 ans de formation intense. Après 2 années de formation intensive, nos étudiants en fin de cycle Expert passent à la transmission. Ces coachs, formés à la pédagogie BAO ont comme objectif d'utiliser leur compétences comme trainer-coach, 'dynamiseur' d'équipe, de projet, de mobilisateurs des énergies de groupe tant dans le secteur marchand que le non-marchand.

Pour couronner leur trajet complet Explorer-Discoverer-Expert ces femmes et ces hommes courageux et créatifs organisent, pour la deuxième fois, un week-end de découverte d'outils de développement personnel et de coaching.

Leur défi ? Vous transmettre de façon originale en une heure un outil que vous pourrez utiliser de façon concrète dans votre quotidien. Voir programme ci-dessous.

Votre engagement? Leur donner un feedback franc sur ce que vous avez apprécié et des pistes d'amélioration possible.

Vous voulez assister gratuitement à ces mini-conférences ?

Le développement personnel vous intéresse ?

Vous voulez goûter sur le terrain de l'ambiance qui règne chez nous ?

Vous êtes disposés à donner vos impressions sur la prestation de nos coachs?

Inscrivez-vous pour la journée ou une demi-journée en réservant par mail votre place chez Catherine Baele en mentionnant Expert découverte

: [c.baele@baogroup.be](mailto:c.baele@baogroup.be)

### **Informations complémentaires :**

Lieu : « le Bouche à Oreille » Rue Félix Hap, 11 - 1040 Bruxelles

Accueil à partir de [9h15](#)

Ateliers : [samedi de 9H30 à 12h30](#) et/ou [de 13h30 à 17H](#). Soupe et pain prévus.

Dimanche : [de 9H30 à 12h30](#).

Pour arriver au Bouche-à-Oreille en transports en commun, voici les différentes possibilités :

Metro ou train : station Schuman ou Merode

Tram : 81 ou 82 / arrêt St Pierre

Bus : 80, 20 ou 22 / arrêt Gaulois

Bus : 80 ou 36 / arrêt Général Leman

En voiture, vous pouvez facilement vous garer au parking gratuit du Cinquantenaire (Autoworld). De là, il y a 5 minutes à pied.

## « Les niveaux logiques (modèle de l'Iceberg) » par Karel Lazou

Une vue plus claire sur les processus organisés hiérarchiquement à l'intérieur de chacun pour mieux comprendre les interactions et communications. Ou bien un modèle pour faciliter tout processus d'apprentissage ou de changement en général.

**Bio** : *Ingénieur de formation, curieux de nature par rapport à 'l'être humain', enthousiaste sur tout développement personnel possible....Après des périodes de carrières succinctes avec un focus sur le scientifique, le commercial et le managérial... Le temps est mûr pour m'orienter vers le « vrai » travail avec des gens.*

## « Les valeurs qui tissent votre vie » par Florence Castiaux

*Explorez les valeurs qui vous animent et le chemin qu'elles vous indiquent*

**Bio** : *Passionnée de projets et de créativité, coach d'entreprise et coach de vie, maman à toutes heures, ce qui m'inspire c'est d'accompagner les personnes dans leurs phases de création ou de développement, de les aider à trouver les ressources nécessaires pour qu'elles puissent continuer leur voyage.*

## « Comment formuler une critique constructive grâce à la méthode DESC » par Valérie Claeys

Au travers de cet atelier, vous allez découvrir et expérimenter une méthode efficace pour arriver à aborder les sujets qui fâchent, tant dans votre sphère familiale que professionnelle, tout en maintenant une relation constructive.

**Bio** : *Après 10 ans d'expatriation, une carrière de cadre marketing international, la création de ma PME et une importante remise en question personnelle, j'ai pris conscience que ce que j'avais vraiment envie de faire c'est: aider les autres, avoir un rôle actif dans la gestion des rapports humains et plus particulièrement la gestion des conflits.*

*J'ai décidé de reprendre de (longues) études et depuis, en tant que médiatrice familiale, coach et conseil, j'accompagne avec passion les couples, les familles et les personnes confrontés à des situations de crise, de conflits et de changement.*

## « Ouvrir la fenêtre de Johari : pour une meilleure connaissance de soi et des autres » par Valérie De Coster

Nous expérimenterons ensemble que le fait de se dévoiler et de se découvrir peut nous aider à vivre des relations plus authentiques.

**Bio** : *Comme infirmière pédiatrique, j'aimais déjà prendre soin de l'être humain dans sa globalité. Ensuite, j'ai acquis de nouvelles compétences avec les Fleurs de Bach, les huiles essentielles, le coaching... Aujourd'hui, j'ai envie de permettre à chacun de prendre soin de lui et d'être l'artisan de sa propre vie!*

## « Je stresse donc je suis » ! par Cécile Vangrieken

Du crocodile à l'humain en passant par le mammifère : comment sortir de ce cercle infernal?

**Bio** : Comédienne/musicienne, coach et aventurière, Cécile est passionnée depuis plus de 15 ans par : "L'humain, comment ça marche" ?

Motivée par un besoin de comprendre et de trouver du sens, elle se forme notamment à l'Ennéagramme, à la méditation, au tantra, à la respiration, au massage.

Sa devise : Pour avancer, je fais un pas dans le vide !

## « Qui suis-je ? Qui est-ce ? Quel est notre style social ? » par Marie-Caroline Engel

Un atelier pour mieux se connaître, écouter, s'exprimer, comprendre, et enfin se reconnaître ...

Imaginez un instant... Vous comprenez les attentes que l'on a envers vous. Ceux qui vous entourent comprennent exactement ce que vous leur dites.

**Bio** : Aussi loin que je m'en souviens, l'homme a été au cœur de mes pensées. Le mécano humain me passionne et m'enthousiasme. J'ai toujours eu cette envie de comprendre, d'aller à la rencontre de l'autre, ...

## « Le changement : un voyage émotionnel » par Catherine Seidel

Changer ... mais pourquoi ? Ce changement, je n'y crois pas ... et puis, j'ai peur ... Laissons une place à nos émotions, explorons ses véritables rôles et les aptitudes qu'elles nous confèrent ...

**Bio** : Mes rencontres m'amènent un jour à pousser la porte du BAO. J'y découvre une autre façon d'aborder ma vie de maman, d'épouse et de manager en Ressources Humaines. Ce développement personnel m'enrichit chaque jour et me donne l'envie de découvrir toujours plus sur l'Humain et son potentiel.

## « Bien visé ! » par Frédéric Forest

Pour tous ceux qui veulent se donner l'opportunité de satisfaire leurs attentes, d'atteindre leurs objectifs et de réaliser leurs projets.

**Bio** : Manager et coach, je suis passionné par le développement des personnes et des équipes, et aussi par l'exploration des possibles pour, ensemble, faire émerger les solutions adaptées aux situations de chacun.

**« L'Évangile, ressource surprenante en coaching ? »  
« Sa place dans la boîte à outils d'un coach... » par Serge Maucq**

**Bio :** *Serge Maucq, engagé chez Test-Achats (direction), à l'UCL (enseignement de l'éthique) et dans l'Église catholique (prêtre).*

**« L'art de la question qui aide » par Jean-François Aernouts**

Bien questionner en coaching ou obtenir des informations passe par l'art du questionnement. Comment maîtriser cet art de la communication qu'est le questionnement.

**Bio :** *Ingénieur de formation mais surtout grand aventurier, amoureux de la nature et de la nature humaine, j'ai décidé de quitter le monde de l'industrie pour me consacrer aux relations humaines, tant personnelles qu'en entreprise.*

**« Découvrir ses "drivers" pour provoquer le changement; que nous disent nos petites voix du passé ? » par Catherine Cordonnier**

Durant notre enfance, nous avons grandi entourés de messages contraignants qui aujourd'hui encore nous empêchent d'être totalement nous- même.

**Bio :** *Je vais vers ce dont j'ai toujours rêvé ...le chemin du développement personnel Depuis quelques années, je l'ai enrichi grâce à une certification en coaching, certificat en EFT et Brain Gym. Actuellement en fin de parcours comme professeur en Yoga enfant et l'animation de groupe basée sur la pleine conscience pour enfant.*

**« Tout est bon dans le cochon! » de José Angeli**

Ou comment prendre conscience et profiter de différents ressentis du quotidien pour nourrir mon bien-être, et oser un petit pas pour progresser vers un mieux-être au travers du Cadran d'Ofman.

**Bio :** *amoureux, papa et grand-père!  
Un proverbe chinois nous dit : « Choisir un travail que l'on aime, c'est ne plus travailler un seul jour de sa vie. »  
Depuis quelques années, j'ai décidé de mettre mon expérience de manager et d'acteur public au service de ma passion, l'animation et l'accompagnement, et d'en faire mon métier. Depuis, je prends vraiment du plaisir comme coach.  
Ma devise : « 1+1=3 »*

## « L'assertivité : se positionner en restant bienveillant » par Nathalie Gillot

Aller vers l'autre, apprendre un outil qui permet de mieux faire face au conflit. Cultiver l'entente et l'harmonie par l'assertivité. Mettre son empathie au service de l'équilibre avec l'autre tout en communiquant ses propres limites. Ceci sous-entend que l'on connaît ses limites ou que l'on est prêt à les définir, ou d'y réfléchir... Apprendre à mettre les mots justes sur tout cela et par la même occasion aller vers un épanouissement personnel accru.

**Bio** : Coach, "Facilitatrice" de liens vers l'Essentiel.

*Maman, Epouse, Amie, Fille, soeur, Coach, bientôt trainer coach, à la tête d'une tribu familiale et de nombreux projets familiaux au sens large.*

*Je suis passionnée par les relations humaines. Je crois en l'enrichissement humain via l'immersion culturelle et linguistique, que je cultive.*

## « La synchronisation ou comment entrer en relation » par Christiane Thiry

Se synchroniser, c'est apprendre à danser avec l'autre. C'est créer la confiance et la sympathie nécessaires à une communication authentique et efficace!

**Bio** : Rédactrice en chef de Psychologies magazine,

- *Apprentie trainer coach,*
- *Je suis une médiatrice,*
- *Une créatrice de liens,*
- *Une éveilleuse de conscience*
- *Je suis passionnée par tout ce qui touche à la relation avec soi et avec les autres.*

## « Où es-tu caché ? » par Hafida Begdouri

Allons explorer ensemble:

- L'image que je veux donner de moi-même.
- L'image que les autres voient de moi.
- Ce qui se cache dans le tréfonds de moi-même.
- Et Si j'avais une particularité où serait-elle cachée?
- Certains aspects de nous-mêmes nous échappent-il?

**Bio** : *A la recherche de moi-même, j'ai découvert qui je suis au travers des autres: Constamment besoin d'être en lien, Je suis fille, mère, épouse, soeur, responsable, collègues, amie, ...*

*Dans chacun de mes rôles, j'adopte l'attitude coach. Je suis coach de vie.*

## « Les Métaprogrammes » par Emilia Jarvis

« La carte n'est pas le territoire », Ce que nous appelons notre réalité du monde environnant, agit comme un filtre, comme une paire de lunettes sélectives, alors...quelle est ma réalité et ta réalité ...?

Prendre conscience de cette diversité c'est déjà réduire le stress de certaines situations dans lesquelles nous pouvons ne pas nous sentir compris ou ne pas comprendre que l'autre ne comprend pas ...

**Bio:** *Originaire de Colombie, Je détiens la double nationalité colombienne/ irlandaise.*

*Après mes études d'ingénieur industriel à Bogota, je me forme en praticienne PNL. Je continue une formation sur l'Ennéagramme, et devint Reiki Master.*

*Actuellement employée à l'école européenne d'Ixelles, bénévole dans une asbl AFRB (ADHD Family Ressources Belgium) où je suis membre du conseil. Je termine mon mémoire du certificat universitaire « Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant et son entourage » à l'Université Catholique de Louvain (UCL), et je suis certifiée « Mindfulness in schools » pour enfants et adolescents (11-18). J'enseigne actuellement la mindfulness à des groupes d'enfants à l'école européenne d'Uccle. Je suis mariée avec 2 enfants.*

## « La Matrice de l'Identité » par Michel Durieux

Que voulez-vous être? Que ne voulez-vous pas être? Qui êtes-vous (que vous serez 'toujours')? Que n'êtes-vous pas (que vous ne serez 'jamais')? La PNL nous propose un outil (la Matrice de l'Identité) pour explorer nos croyances sur nos potentialités et nos limitations qui constituent notre personnalité. Grâce à cette approche, vous serez invités à savoir mieux qui vous êtes et ce que vous voulez vraiment...

**Bio :** *Entre l'Art et la psycho (ses formations),  
la montagne et le vol libre (ses passions),  
le théâtre, le cinéma et les musiques 'festivals' (ses œuvres),  
le coaching de sens, la thérapie psychocorporelle et les constellations familiales (ses nouvelles œuvres),  
la connexion au Moment Présent (sa recherche).*

## Certification cycle "Expert" - 12 et 13 décembre 2015

### Samedi 12 décembre

Heure de démarrage de l'atelier	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
10h	« Comment formuler une critique constructive grâce à la méthode DESC » par Valérie Claeys	« Découvrir ses "drivers" pour provoquer le changement; que nous disent nos petites voix du passé ? » par Catherine Cordonnier	« L'Évangile, ressource surprenante en coaching ? » « Sa place dans la boîte à outils d'un coach... » par Serge Maucq
11h15	« Je stresse donc je suis » ! par Cécile Vangrieken	« Les valeurs qui tissent votre vie » par Florence Castiaux	« Qui suis-je ? Qui est-ce ? Quel est notre style social ? » par Marie-Caroline Engel
12h30-13h30	LUNCH		
13h30	« Le changement : un voyage émotionnel » par Catherine Seidel	« Les niveaux logiques (modèle de l'Iceberg) » par Karel Lazou	« L'art de la question qui aide » par Jean-François Aernouts
14h45	« Bien visé ! » par Frédéric Forest	« L'assertivité : se positionner en restant bienveillant » par Nathalie Gillot	
16h	« La Matrice de l'Identité » par Michel Durieux	« La synchronisation ou comment entrer en relation » par Christiane Thiry	

Fin à 17H



## *Dimanche 13 décembre*

<i>Heure de démarrage de l'atelier</i>	<i>Orangerie</i>	<i>Grande salle</i>	<i>Salle du bas</i>
<b>10h</b>	<i>« Ouvrir la fenêtre de Johari : pour une meilleure connaissance de soi et des autres » par Valérie De Coster</i>	<i>« Les Métaprogrammes » par Emilia Jarvis</i>	
<b>11h15</b>	<i>« Où es-tu caché ? » par Hafida Begdouri</i>	<i>« Tout est bon dans le cochon! » de José Angeli</i>	

***Fin à 12H30***