

Module 4 du cycle « Expert » - 16 et 17 septembre 2017

Samedi 16 septembre 2017			
Heure de démarrage de l'atelier	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
10h00	<p>« Donnez-vous la chance de vous réaliser en allant à la découverte de vos talents »</p> <p>Par Bénédicte Richir</p> <p>Tout le monde possède des talents. Ils sont innés, ne s'acquièrent pas, mais vous pouvez décider d'aller à leur recherche, de les développer, et de les mettre en action.</p>	<p>« L'intelligence émotionnelle au service des enfants »</p> <p>Par Brigitte Annet</p> <p>Comment les émotions peuvent nous aider à gérer les relations avec les enfants? Comment apprendre aux enfants à gérer leurs émotions?</p>	<p>« L'hypersensibilité »</p> <p>Par Céline Rigo</p> <p>Identifier, comprendre et profiter de cette riche particularité.</p>
11h00	<p>« Nos processus de changement : savoir mettre en perspective les éléments porteurs et freinants »</p> <p>Par Véronique Demirjian-Gaupin</p> <p>Une schématisation simple inspirée du diagramme des champs de force de Kurt Lewin.</p>	<p>« Le nom de la ROSE »</p> <p>Par Christian Capouillez</p> <p>Lâchez prise et faites confiance aux investigations et aux intuitions de vos pairs. Offrez-vous un vrai choix pour trouver la clé de l'énigme.</p>	<p>« Exercice de pleine conscience – la méditation du raisin sec »</p> <p>Par Catherine Bailleux</p> <p>Et si ça ne marche pas pour vous « Foutez-vous la paix! »</p>
12h00	<p>« A la découverte de ses émotions »</p> <p>Par Françoise Houba</p> <p>Prendre conscience de ses émotions pour mieux se connaître, mieux se comprendre. Encore faut-il y avoir accès ? Il est si souvent mal vu dans notre société, dans notre éducation, dans le milieu professionnel d'exprimer ses émotions... On finit par les enfouir au fond de nous. Je vous propose un exercice qui vous aidera à y avoir accès.</p>	<p>« L'arbre de vie ou comment réussir pleinement sa vie »</p> <p>Par Alina Beauclercq Oprisan</p> <p>Portés par l'imagination et la symbolique de l'arbre, nous allons mettre en lumière ou plutôt en dessin : nos valeurs et nos croyances, nos accomplissements ainsi que nos aspirations pour donner du sens et réaliser nos rêves.</p>	<p>« L'auto-amitié : un pas vers l'auto-bienveillance »</p> <p>Par Muriel Moriau</p> <p>Ou comment développer l'estime de soi en appliquant les qualités de l'amitié envers soi-même.</p>
13h-14h00	LUNCH		

<p>14h15</p>	<p>« L'ancrage-Encrage surligner l'esquisse de vos sentiments »</p> <p>Par Laurent Kahn</p> <p>Découvrons des techniques simples et efficaces pour rapidement atteindre un état émotionnel désiré...et renforcer les Sentiments positifs.</p> <p>«Le sentiment est la perception du corps réel modifié par l'émotion. » William James, 1884</p>	<p>« La voie des rêves »</p> <p>Par Herbert Hansen</p> <p>L'inconscient communique avec vous la nuit sous forme de rêves. Qu'a-t-il à vous dire ? Quels enseignements vous propose-t-il ? Comment se laisser guider au quotidien?</p>	<p>« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime » – Jacques Salomé</p> <p>Par Marie-Julie Wilkin</p> <p>Vivre ses émotions et ses peurs, sans en faire une maladie ?</p>
<p>15h15</p>	<p>« Des relations intra et interpersonnelles harmonieuses et sereines »</p> <p>Par Ariane Merland</p> <p>Nos collègues, nos amis, notre famille, ... Notre quotidien est rempli de relations interpersonnelles qui, parfois, sont moins faciles à vivre ou insatisfaisantes. Et si 4 accords intérieurs nous aidaient à transformer ces relations vers plus d'harmonie et de paix ? Cet atelier vous propose dans un premier temps de découvrir les accords toltèques de Don Miguel Ruiz et comment ils peuvent vous accompagner dans vos relations. Dans un deuxième temps, nous profiterons de la force de notre groupe pour travailler quelques cas concrets et essayer d'appliquer ces accords à une situation relationnelle que nous souhaitons améliorer.</p>	<p>« Le bien-être illustré »</p> <p>Par Aude Garely</p> <p>Un atelier qui propose de co-construire, en petit groupe, des représentations partagées du Bien-être idéal qui ne soit pas théoriques ou littéraires en utilisant notre intelligence collective, nos créativité, et en repérant individuellement les ressources dont chacun a besoin pour s'en rapprocher.</p>	<p>« L'EFT »</p> <p>Par Louis Lucas</p> <p>Comment atteindre un meilleur état émotionnel par le tapotement.</p>
<p>Fin à 16h00</p>			

Dimanche 17 septembre 2017

Heure de démarrage de l'atelier	Orangerie	Grande salle	Salle du bas
10h00	<p>« Le Pantoume »</p> <p>Par Anne Rita Bertschy</p> <p>Laissez votre inconscient s'exprimer de façon poétique, grâce au Pantoume. Entre méditation et poésie d'origine malaise, cet outil d'exploration de soi vous fera voyager à la rencontre de votre réalité intérieure.</p>	<p>« Libérez vous de votre saboteur intérieur »</p> <p>Par Clémence Denis Beslin</p> <p>Venez prendre conscience des mécanismes du syndrome de l'imposteur et expérimenter un premier outil pour le dépasser : première étape pour vivre malgré lui et embrasser la personne que vous êtes vraiment !</p>	<p>« Croyances limitantes : libérée, délivrée ! »</p> <p>Par Pauline Nguyen</p> <p>Prendre conscience de ses croyances limitantes et en tirer parti.</p>
11h00	<p>« L'auto-empathie ou comment être bienveillant avec soi-m'aime »</p> <p>Par Emilie Lestavel</p> <p>Parce que l'empathie commence par soi-même, et que personne ne sait mieux que nous ce dont nous avons besoin, apprenons à prendre soin de nous à l'aide de la Communication Non Violente.</p>	<p>« Communication Non Verbale »</p> <p>Par Nadine De Roy</p> <p>Mieux communiquer et comprendre son entourage par la communication non verbale.</p>	<p>« Les petits bonshommes allumettes »</p> <p>Par Pierre Lucas</p> <p>Et si dessiner pouvait nous aider à lâcher prise par rapport à une situation ou une personne?</p>
12h00	<p>« Inspirer...expirer... lâcher prise »</p> <p>Par Evelyne Scheen</p> <p>Expérimentez le lâcher prise à travers une initiation à la sophrologie, méthode qui se base sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation. Être davantage présent à soi-même, s'écouter physiquement et mentalement afin de mettre de côté quelques instants la performance et favoriser la prise de recul.</p>	<p>« Les émotions et Moi »</p> <p>Par Caroline Blaimont</p> <p>Les émotions : un problème à gérer, un ennemi à abattre ou seulement la preuve que nous sommes en vie?</p>	<p>« Les Chapeaux de la Créativité de Bono »</p> <p>Par Arnaud Petit</p> <p>Face à un problème nous cherchons souvent une solution "en tous sens" et notre pensée se retrouve bien vite ni construite ni constructive. Les Chapeaux aident à structurer notre pensée en différentes séquences du problème : informations, émotions, critique, ... Souvent utilisés dans les entreprises, ils sont également fort utiles lorsqu'ils sont utilisés individuellement.</p>
Fin à 13h00			